

採血なし、約40秒でヘモグロビンチェックができる！

ASTRIM FIT NEWS

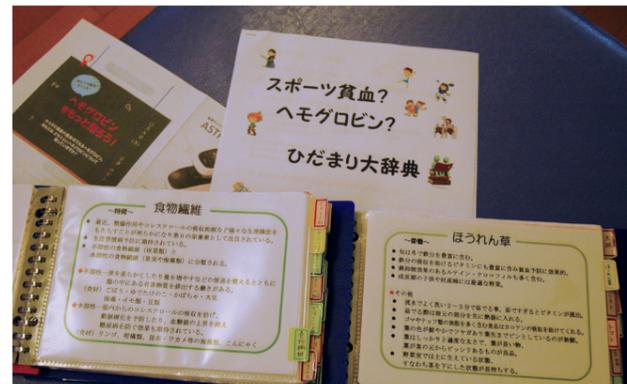
ITO PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION

治療院は地域のコンディショニングセンター 「ヘモグロビンチェック+ 食事指導」で みんなを元気に！

——黒須真一先生・ひだまり接骨院 (埼玉県加須市) を訪ねて



明るく優しい雰囲気の治療室。電気治療器も多数



食育指導のためのツールもたくさん揃えてわかりやすく説明

住宅街の中、日差しを受けてまさに「ひだまり」のように優しくその姿を見せる接骨院。その院長である黒須先生は、地元の有名な「こいのぼりマラソン」にも出場するアスリートでもある。

昨年秋、マラソンをしているのならと紹介されたのが、ASTRIM FIT。採血しないでヘモグロビン推定値を測定することができる。その場で試しに測って見たら、9コンマちょっと。WHOの基準値では、成人男性なら13以上。かなり低い値である。そこで一念発起、食事内容を見直した。マラソンに出ると言っても、週1回5km程度走るくらいなので、過度な運動が原因というより、生活環境、とくに食生活が原因だろうと考えた。早速奥様にも相談、納豆をはじめとする大豆食品やヒジキなどを常備、食事内容を変えた。以前は、肉が好きだったが、野菜も摂り、仕事柄骨密度や筋肉には関心が高く、食事についても勉強、カルシウムやタンパク質には注意していたもののヘモグロビンや貧血は頭になかったと言う。

2カ月後、ヘモグロビン推定値は12～13まで改善。「食事だけでこんなによくな



地元の「こいのぼりマラソン」にも出場している黒須先生

る」と実感。その後は14前後になり基準値をクリア。この体験が、さらに食事の知識を増やし、患者さんへの食育内容もいっそう充実したものになった。

患者さんとの話も豊富に

接骨院を訪れる患者さんにも、骨や関節以外に、疲れやすさや冷え性や生理痛、生理不順などの悩みを抱える人は少なくない。そういう人への食育はこれまでも

行ってきたが、その原因のひとつがヘモグロビンという発想はなかった。自らの体験が視野を広げた。

以来、初めて来院された方にはヘモグロビンチェックを行ってもらう。男性は20歳未満、女性は50歳未満は全員チェック(それ以上の年代は健康診断などで定期的に血液検査をしている人が多い)。初めてでなくても、久しぶりに来院された場合にも再度チェックしてもらう。

「ASTRIM FITで測定できるのはヘモグロビン推定値ですが、推定値として数字で示せるので、今では欠かせないデバイスになっています。最初は、ヘモグロビン推定値を記入していただき、そのあと簡単にお話するだけで終わっていたのですが、最近は数値が低い人については別の資料を作成して、食育から始めています。食事改善です。患者さんによっては、スポーツ種目や疾患に関連づけられれば、その関連でお話しています。以前は治療と世間話程度で終わっていたのが、話題が増え、患者さんとのコミュニケーションも豊富になりました」(黒須先生)

低めの人については、できれば定期的に測定してもらう。ヘモグロビン推定値が低めの方は全体の1/3くらいの人だということから決して少なくはない。

すぐに「疲れた」という子ども

ヘモグロビンは貧血との関係が深い。「貧血」というと、女性や長距離選手を思い浮かべることが多いかもしれませんが、決してそうではなく、患者さんをみても、食

生活が乱れている人(子どもを含む)が多く、アスリートに限らず、貧血は起こりうる状況だと思います」、そう語る黒須先生は、最近の子どもがすぐに「疲れた」というのが気になっている。そういう子どもはたとえば朝食を摂らないなど、食生活の乱れが背景にあることが多いのではないかと

言う。また、概してそういう子どもは「姿勢が悪い」。アスリートでも同様で、食事をはじめ「気をつけている」ことが少ないのではないかと推測する。

黒須先生は地域でバドミントンのクラブチームのトレーナーも務めている。そのチームでもヘモグロビンチェックを行っているが、やはり推定値が低い選手はいる。ヘモグロビンという視点からコンディショニングを行い、バドミントンのみならず、アスリートではよい成績のときの値を記録していくことで、今後に活かしたいと言う。

これからの治療院の役割

黒須先生は、その治療経験から「ヘモグロビン推定値が低いと、ケガが治りにくいように感じています」と言う。「1週間から10日程度で治るものが、2週間、3週間かかる。ヘモグロビン推定値が高めの方は、血液循環もよく、冷え性も起こりにくいと考えられます。そういう人は基礎代謝も高く、治るのも早い。代謝が悪いと、生理痛や疲れやすさにもつながっていきま

す。ケガをしやすくなっているとも言えるでしょう」。

そして、こう続ける。「こういう治療院はケガをしたときなどにきてもらい、それを治療するのが基本だと思いますが、ケガだけをみても十分ではないことが増えてきました。柔道整復という基盤だけではなく、いろいろな側面から患者さんに対応していくべきではないかと考えるようになりました。当初は、ヘモグロビン推定値の測定や食育についても、それが治療に結びつくとは考えていませんでした。しかし、体調全般を把握したうえで、治療するほうが治療効果は高いと気がつきました。体脂肪率や筋肉量などがわかる測定器も導入していますが、それも含め、からだの中の見えない部分が数値としてある程度捉えられるのが重要だと感じています。接骨院でそういうものをみるというのはまずなかったと思いますが、からだの中の状態を全般的に捉え指導していくことは、今後の接骨院のあり方として重要になってくるように思います」

夕方ともなると患者さんの8割は学生アスリート。陸上競技、野球、バドミントン、サッカーなどが多い。写真にあるように、選手は自分の目標を書いて掲示板に貼る。ケガだけでなく、食事その他の面でも相談に乗れる存在でありたい。患者さんが知りたいと思っていることにこれまで気がつかなかった。今後は、地域の人のコンディショニングセンター的な治療院になるかもしれない。黒須先生は最後に笑顔でこう語った。



選手が書いた目標を掲示。「心ひとつ」の配列。目標達成したら「ジュース1本です(笑)」と黒須院長

「痛い、つらいという部分にのみ目を向けるのではなく、その人の生活全般、できれば人生そのものをみている治療家でありたいと思います」。

ひだまり接骨院
〒347-0061 埼玉県加須市諏訪1-19-15
TEL. 0480-62-3390

ASTRIM FIT に関する詳しい情報は
シスメックス株式会社の web ページへ。

ASTRIM FIT 検索



ひだまり接骨院にある ASTRIM FIT。採血不要で、約40秒でチェックできる。持ち運びも容易(本体約450g)



初めての来院ではまずヘモグロビンチェック

販売元 伊藤超短波株式会社

〒176-0014 東京都練馬区豊玉南3-3-3

製品に関するお問い合わせはこちらまで

メディカル事業部

本社 〒113-0001 東京都文京区白山1-23-15
TEL.03(3812)1216(代) FAX.03(3814)4587
http://www.itolator.co.jp/

●営業所

札幌 TEL.011(820)2830 FAX.011(842)1562
仙台 TEL.022(306)7667 FAX.022(306)7688
関東甲信越 第1 TEL.03(3812)1217 FAX.03(3814)4587
関東甲信越 第2 TEL.03(3812)1218 FAX.03(3814)4587
関東甲信越 第3 TEL.03(3812)1219 FAX.03(3814)4587

名古屋 TEL.052(701)4515 FAX.052(701)6905
大阪 TEL.072(242)1043 FAX.072(242)1040
広島 TEL.082(506)1421 FAX.082(263)9070
福岡 TEL.092(573)6053 FAX.092(573)0218
デンタル部門 TEL.03(3812)4151 FAX.03(3814)4587