

# こんな痛み方をする時は要注意

体を動かす事によって出てくる痛みは、基本的には筋肉や関節から出てくる痛みの事がほとんどです。逆に、安静にしてじっとしていても出てくる痛みは、体の内部の異常から起きている事が多いです。

## ！じっと安静にしていても出てくる痛み！

- ・ガンや腫瘍など
- ・痛風
- ・感染症
- ・リウマチ
- ・脳内の異常や血管の問題による頭痛
- ・肩関節に石灰が溜まって起こる肩の痛み
- ・心臓や肺の異常からくる背中や肩の痛み
- ・ストレスや潰瘍などからくる背部の痛み
- ・大腸がんや尿管結石や腎臓結石、子宮筋腫などによる腰の痛み
- ・水を抜いた時の注射から感染症が起こったの膝関節の痛み

これらは一例ですが、このような原因から体に痛みが起こっている場合もあります。

安静にしていても『あぶら汗が出てくる』『どんどん嫌な感じの痛みになってきて耐えられない』『痛みが出る原因が特に思い当たらない』『動くと少しまぎれるが、じっとするとまたすぐに痛くなる』  
このような場合は、なるべく早めに病院で一度診てもらう事をオススメします。  
 自分ではどうしたらいいかわからない場合は、ガマンせずにお気軽にご相談ください。



当院は、『**痛み**に悩まされずに、元気に生活できる**体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。  
初めての方は、初回を2,980円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。  
 2回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。ご予約は、LINEからが便利です。右のQRコードからLINE登録をしていただき、『お名前(フルネーム)』と『初回の予約希望』とメッセージを入れて下さい。



◆ 院長大好きナンプレ ◆  
『今月中級』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！  
20分毎に体を動かす事により体が硬くなる事を予防できます。

5				9	3	6	
	3	8	7		2		9
			3		5		
4			5	8		9	
9	8			2		3	5
	5		1	9	6		7
		3		4			
2		5		3	8	1	
	4	6	8				3

### 先月号の解答

7	5	1	9	8	2	6	3	4
3	8	2	5	6	4	1	9	7
6	4	9	3	1	7	8	2	5
4	2	7	6	3	5	9	8	1
9	6	8	7	2	1	4	5	3
5	1	3	4	9	8	2	7	6
2	9	6	1	5	3	7	4	8
8	7	5	2	4	6	3	1	9
1	3	4	8	7	9	5	6	2