



ひだまり通信



'12 7月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 57



梅雨時はなぜ 痛みがでやすいのか？

梅雨時は、関節痛に悩む人が増える時季です。中でも膝の痛みを訴える中高年の人は多いですね。今月号では、気象と痛みの関係や、運動で改善できる「変形性膝関節症(むぎかんせつしょう)」への対処法をお伝えします。

【梅雨時の痛みが、気圧低下や高湿度で悪化】

医療機器メーカーのテレモによると、40~60代の男女約1200人から回答を得たアンケートでは、「天候や季節の変化が体調に影響する」と答えた人は73%に上り、うち約3割が「天候が変化すると関節が痛くなる」と答えました。何らかの疾患を持っている人は、健康な人より天候の影響を受けやすいことなども分かったそうです。

【睡眠と自律神経を調整】

気象条件が慢性痛を悪化させるメカニズムは、名古屋大環境医学研究所の佐藤純佳教授による動物実験で分かってきました。内耳などにあるセンサーが気圧や気温の低下を感知すると、自律神経のうち交感神経の緊張を引き起こし、痛覚神経を活性化させ、痛みを強く感じさせるのです。

つまり、自律神経のバランスを整えることが、痛みの緩和につながるということになります。睡眠を十分取り、リラクゼーション法の一つである自律訓練法を実践してみるなど、ストレスを減らすことが効果的です。

【変形性膝関節症と気象の関係】

全国に700万~800万人の患者さんがいるといわれる変形性膝関節症の場合、気温や気圧の低下に加え、高湿度も痛みを悪化させます。長引く痛みなら、使い捨てカイロやお風呂で膝を温めるほか、エアコンの除湿運転で対処します。

天気の悪い日は無理なスケジュールを入れないなど、日常生活の工夫も必要です。

主な原因は、加齢による関節軟骨の摩耗です。使い過ぎでタイヤのゴムがすり減ったような状態を想像してみてください。

軟骨のかげらが組織を傷つけて炎症を起こすと、痛みを

引き起こす化学物質を含む関節液が過剰分泌され、さらに炎症が悪化します。

軟骨を元通りにすることはできませんが、痛みの悪循環を断つことはできます。膝に適度な刺激を加えたり、脚の筋肉を鍛えたりする運動療法で、8割の人の症状が軽減できます。

【運動療法・筋カトレーニング・水中歩行など有効】

運動療法には、下半身の筋カトレーニングとストレッチ、水中歩行などの有酸素運動があり、痛みの度合いや脚の曲げやすさなどに応じて選ぶとよさそうです。中でも効果的なのが、太ももの「大腿(だいたい)四頭筋」を鍛えるトレーニングです。(写真参照)。



【仰向けで、膝を伸ばしたまま脚を上げます。

10回を1セットとして、1日3回行ってください。

ほかに▽正座や横座りなど和式の生活をしない▽適正体重を保つなど、生活習慣を変えることでも膝への負担を減らせます。

膝以外の関節にも炎症があったり、発熱などの全身症状があったりするときは、関節リウマチなど、ほかの病気の疑いもありますので、そんな症状がある時には、お気軽にご相談下さいね。

適度な運動、そしてしっかり休息をとることで、鬱陶しい梅雨を乗り切っていきましょうね!

院長のひとり言



先日、雨の降る日曜日。我が家の小学4年生になる長男が、「あ〜!雨ばかりで嫌だ〜!!」とブーッ言い出しました。サッカーが大好きな彼としては、友達とサッカーができない雨の日が嫌なのです。と、それを聞いていた幼稚園に通う妹が、「リおちゃんは、雨の日だ〜いすき!だって、リおちゃんはお花が大好きだから。雨が降ると、アジサイが咲くでしょ?」それを聞いていて、同じ雨の日でも、とらえ方ですぐ違いな〜と思いました。どうせなら、自分の気分が良くなるとらえ方をしたいですよね。娘の一言をきっかけに、雨の中アジサイを見に行くことにした日曜日でした。

きむとゆかいな仲間たち

みなさん、こんにちは「けんさん」として
木村です。さて、夏前になり焦っている
けんさんです。何に焦っているか？
そう！肌を露出する時期が近づいて
いるからです。先月から、また筋トレも
始めています。院長のようにお腹が割ればいいです
けど、果たして・・・(笑)



さて、先月は毎年恒例となりつつある「梅酒」をつくりま
した。来年は梅自体が手に入るのが難しいみたいなの
で、手を抜かずに今回は気合入れて、ハタ取りしまし
た。(笑)梅の香りはイイですよね～～～(^o^)^今年
の目標。あとは「漬物」を作る予定です。全然作り方と
分量わかりませんが、頑張っって作っていきたいと思いま
す。それでは今月もスタッフ一同、全力でみなさんをサ
ポートしていきますね。(^o^)^

こんにちは♪木村です(^-^)^今月は7月！
いよいよ夏がやってきます(^-^*)梅雨明け
が待ち遠しいですね！さてさて
以前から通院されてる方はご存知かと
思いますが実は私、5月末に髪を切ってイメチェンしまし
た(*^-^)/自分で言うのもなんですが、思ったよりも周りの
方達からの評判が良かったので切ったときはかなり心配
でしたが、ほっとひと安心でした☆梅雨でなかなか調子
が出なかったり、じめじめしてこの時季は苦手(>_<)o
という方もいらっしゃるんじゃないでしょうか？



実は私もです(^-^);そんな私も、今月はまた美容院に行っ
て髪のをを整えつつ気分を上げていこうと思います
(@^o^@) 皆さんも楽しみを見つけながら、そそまで来
ている夏を笑顔で迎えましょう！

みなさん、こんにちは。あずまでは
なく、むかしです(^-^)/早いもので、
もう7月ですね。今年の夏は暑くなる
と言われていますが、本当ですかね？



ところで夏といところで夏といえば、虫がたくさん出てき
ますよね。実はこの間、とてもブルーになることがありまし
た。夜、寝ていたら、なんか耳が痛い!!と思っ触ってみ
ると・・・なんか固いものが・・・(*_*).なんと、ムカデ
でした。そうなんです、ムカデに刺されてしまいました。
ものすごくビックリして、そして鳥肌がたちました。今、
思い出してもゾワッとします(((;-;)刺された日はす
ごくジンジンして痛かったのですが、最近のものすごくか
ゆいです。まさか寝ててムカデに刺されるとは、思っ
ませんでした。みなさんも虫には気をつけてくださ
いね!!

こんにちは！お便りでは初めましてですね♪
4月から当院で働いています、吉村直人
です！初めてということで、今回は少し
自己紹介をしたいと思います。私は生まれ
も育ちも埼玉県飯能市というところでして、
緑に囲まれて育ちました。プロレスが大好きな少年で、タ
イガーマスクとかキン肉マンに憧れてよく技のかけ合いいっ
とかをして遊んでました！今でもたまにプロレスの試合を
観に行ってます♪高校時代にはアメリカンフットボール部で
鍛えていましたので、そのせいかそれに見合った体格にな
ってますけど性格は以外と穏やかなつもりです!?以前は
介護職をしていたのですが、治療家として痛みや辛さを少
しでも和らげることができたら素晴らしいなと思っ柔道整
復師になりました！もう30代半ばのオールドルーキーです
が、コツコツ頑張っって成長していきますので、宜しくお願
いします!!



こんにちは、島崎です。最近お会いし
てない方もおりますが、みなさん、お元
気に来院されてますか？(ちょっと変な
日本語ですね)。島崎は7バになった
わけではありませんので、元気に仕事を
していますよ(笑)。先月、交通公園で
青梅市消防団の大会がありました。患者さんにも何人
かお会いしましたね(本橋さん、応援等ありがとうございました)。大会では4または5人のチームでホースを伸ば
して放水、的を倒すまでを時間内に安全確実にできるか
等を競います。結果は個人では自己ベストタイムが出せ
ましたが、チームとしてはポンパの不調もあり、残念なが
ら20チーム中15位。今回は3週間前に選手としての出
場が急に決まり、土日や仕事後に練習したり、大会直前
に腰を傷めた他チームの選手を深夜、治療しに行ったり
と大変でした。ですが充実した日々が過ぎましたよ。



皆さんこんにちは!(^-^)^お久しぶりです！
鈴木です。早いものでもう7月ですね～
このむだまりを皆さんが読んでるころには
暑くなっているでしょうか？我が家では昨年
夏、ワンピースのチョッパーのかき氷機を買いました。冷蔵庫
に付いている普通の製氷器の氷で作れてとっても手軽で
す!!娘のお気に入りにはカルピスのプレーン味☆皆さんは
何味が好きですか？グレープ味も美味しいですよ～と
は言うものの、実は私、冷たい物が苦手で、夏でもあまり
冷たい物は飲食しません。ドリンクバーのあるお店ではコー
ラを少量のお湯で割って、ちよいぬるめのコーラを飲んだり
していました(´▽`) (そそまでして飲まなくてモー!!ですよ
ね...) 皆さんも、冷たい物はほどほどに、身体を冷やし過
ぎないように気をつけて下さいね!(b^-o)



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30 (木は午前、土は～17:30まで)

