

10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

関節痛は運動で解消しよう！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

厳しいと言われていた残暑も 9 月はお天気の悪さからか、涼しい日々が続くときもありました。ほっとした方も多いと思いますが、ただ、天気が崩れると自律神経が乱れ、体のあちこちに不調が出ることもあります。免疫力も低下すると言われているので、どんどん寒くなっていくこれからの時期に風邪など召されませんようお気をつけください。



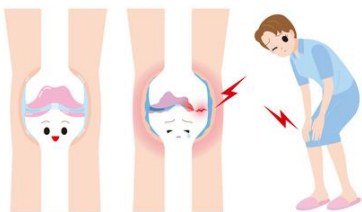
今月の健康ニュース

◎膝の痛みの原因と対策

関節の痛みの原因は様々ですが、一番多いのが関節や骨の変形です。今回は、そんな関節の中でも膝の痛みに焦点をあててみます。

膝の骨と骨の間には、「関節軟骨」というクッションのような役割をしているものがあります。膝の曲げ伸ばしをする度にぶつかる大腿骨と脛骨の衝撃を吸収してくれるのですが、使い続けているとだんだんすり減ってしまいます。すり減った関節軟骨のかげらなどの様々な刺激が、関節を包んでいる関節包内で炎症を起こしてしまうのです。

関節軟骨がすり減ること自体にはいたみはないため、自覚症状がほとんどありません。今膝の関節痛がない方も、放っておけばある日突然痛みがでる可能性があるということです。そうならないためにも、そして関節痛がある方はこれ以上関節軟骨をすり減らせないためにも、筋肉トレーニングを行って膝を守りましょう。なぜなら、関節は周囲の筋肉によって支えられているからです。



◎筋力トレーニング

膝を支えている筋肉は、太ももの大腿四頭筋と大腿二頭筋、ふくらはぎの前脛骨筋、腓腹筋です。とくに太ももの筋肉は他の関節の動きにも関わってくる重要な箇所ですので、しっかりとトレーニングをして鍛えましょう。ただし、現在強い痛みや腫れがある場合はおさまってから始めてください。

① 床に座り、少し膝を曲げて、太ももの間にゴムボールやクッションを挟みます。それをつぶすように太もものに力を入れてください。その状態を 5 秒間キープします。これを 1 回とし、20 回を朝と夜に行います。



② 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。その時膝は 90 度以上曲げてください。伸ばした方の足を 10cm ほど上げて 5 秒間キープします。5 秒経ったらゆっくりと元に戻してください。これを 1 回と数え左右 20 回ずつ行います。上げる方の足の膝は伸ばし過ぎると痛めてしまうので注意してください。



いずれも負荷が少ないトレーニングですが、痛みを強く感じたらすぐに止めて、医療機関にご相談下さい。

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

- * 10 月の静脈瘤外来は 1 日(土)です。予約制です。
 - * 毎週木曜日の午後は理学療法士によるリハビリを行っています。予約制となりますので、リハビリスタッフにご相談下さい。
- <http://www.kaiseikai-net.or.jp/group/06/rehashitsu.pdf>

湘南ライフ内科クリニック

～禁煙外来より～

喫煙者の 70% はニコチン依存症です。タバコをやめられないのは、意思の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。病気は意志の力だけで治せるものではありません。「お医者さんと禁煙」を始めませんか？

