

6/23 (金) 午後：頭痛外来も診療します。7月からは第2・4週の金曜日の午後です。ご希望のかたは予約制なのでお早めに！



## 今週の花言葉

グズマニア

あなたは完璧

びわ

ひそやかな告白

キノブラン

いつまでも変わらない

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

■地域で役割ある高齢者は長生き

Social participation and mortality: does social position in civic groups matter?

2016 石川善樹先生 予防医学研究者・医学博士

自治会など社会組織へ参加することは健康に役立つという多くの研究報告が行われています。今回、**地域で役割を担っている高齢者は長生きするのか？**について報告されたので紹介します。

■愛知県で、自治会などの組織に参加している65歳以上の高齢者1万271人を約5年間追跡し、役員かどうかで、死亡状況が異なるかを検討しました。

■老人会などの役員は死亡リスクが12%減

年齢や性別、社会経済状況、健康状態など役員のなりやすさや死亡率に影響を与える要因を統計的に調整した上でも、通常メンバーと比べて老人会などの役員は死亡リスクが**12%減少**していました。

■立場や役割が、生きがい・自尊心を高める

**老人会などの役員は、通常メンバーよりも死亡率が低い**ことが示されました。まだその理由については不明な点も多いですが、組織内で高い立場に就くことで、**生きがいや自尊心が高まったことが原因の一つ**と考えられます

★院長よりメッセージ

役員という責任のある仕事に就くことで、時に負担になりストレスの原因になり得ますが、少なくとも**地域社会への貢献が心身には良い**のかもしれませんが！  
今後はどのような形での社会参加が健康に貢献しうるのか、研究が待たれます♪

# 看護課からあなたへ (坂本 大輔)

4月から入職した看護師の坂本大輔です。妻沼出身の28

歳です。行田市の某高校でラクビーをしていました。熊谷医師会附属准看護学校へ入学し准看護師免許取得。熊谷市看護専門学校入学し看護師免許取得。熊谷市内の某脳外科病院に10年勤務し現在に至ります。

## 趣味

スポーツ観戦（サッカーやラグビー）

サッカーは鹿島アントラーズの応援を茨城県まで良く行きます！

新潟県や兵庫県などなど…昨年はFIFAクラブワールドカップの決勝までアントラーズの応援をしに…ラグビーはパナソニックワイルドナイツの試合をよく観に行きます。そんな坂本は現在、巻き爪で悩んでいます。

## 巻き爪とは・・・

足の指にある爪の両端のお先端部が強く内側に湾曲した状態をいいます。

巻き爪になるのは負担のかかりやすい親指のつめであることが多いです。

巻き爪は見た目が悪くなってしまう程度と侮ってはいけません。進行していくと肉の部分に曲がった爪がどんどん食い込んで、次第に激しい痛みを引き起こす様になります。さらに曲がった爪に巻き込まれた皮膚が化膿してしまい歩行できなくなる場合も…

痛みから足をかばおうといつもとは違った歩き方をしてしまうために、足首や膝、にも負担がかかり捻挫や膝痛、腰痛の原因になることもあります。

## 巻き爪になる原因

- ① **間違ったサイズの靴** 小さなサイズの靴や足先の細くなった靴を履くと爪や指が圧迫される。大きなサイズの靴を選んでしまうと靴の中で足が必要以上に動いてしまい指が靴にあたる。
- ② **深爪** 巻き爪で痛みがあると巻き込んだ爪を切りたくなくなり深爪をしたくなってしまいますが、深爪をすると爪周りの皮膚が盛り上がり爪の成長を邪魔することになり、爪が皮膚に食い込むように伸びできて徐々に巻き爪を悪化させることとなります。
- ③ **指への打撃・スポーツでも要注意** 足趾の指をぶついたり指や爪に激しい負荷をかけすぎると、爪の両側や周囲の肉の部分に炎症を起こすことがあります。たとえば、足の上に重いものを落として打撃を与えることや、サッカーやジョギング・テニスなどのスポーツをすることで巻き爪になる可能性があります。
- ④ **体質が原因になることも** 爪が薄く柔らかいという方は巻き爪になりやすいそうです。

**巻き爪の予防方法** ★適切なサイズの靴を履くこと 一般的に指先の余裕は5～10mmが最適と言われています。また、自分の足型や「土踏まず」がきちんとフィットしていることを確認することが大切です。

正しい爪切りを心掛ける 白い部分すべて切ってしまうと、切りすぎになります。爪のカーブに合わせてきると深爪になります。

★適切な爪切として、爪の先端約1cm残るくらいにして先端を四角に切る（スクエアカット）が良いといわれています。正しいサイズの靴、正しい爪切りをして巻き爪にならないように気を付けましょう！