

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください！



今週の花言葉

アナベル

ひたむきな愛

宿根ヒマワリ

憧れ

ヒペリカム

悲しみは続かない

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆その背中への痛み、たばこのせいかもしれません！

Northwestern University November 03, 2014 Erin Spain

◆意外？たばこと背中や腰の痛みの関係性

慢性的な背中や腰の痛みは、喫煙によるものかもしれないという研究報告がアメリカ・ノースウエスタン大学の研究チームから寄せられたので紹介します。

■160人の背部痛患者さんを調査

背部痛を訴えて初めて病院を訪れた160人の患者さんを1年間にわたり観察し、脳のMRI撮影、喫煙の有無などアンケート調査を行いました。また、背部痛がある人とない人を比較するため、慢性的に背部痛を抱える32人と元気な35人とを同様に観察。これらの結果から、喫煙と背部痛との関係を分析しました。

■タバコのリスクは実に3倍！

喫煙者では、非喫煙者と比べて、慢性的な背部痛のリスクが約3倍でした。

◆たばこをやめれば、すぐに効果が！

脳にある側坐核と前頭前皮質内側部という部分が注目されました。この2つを結ぶ回路は、慢性的な痛みを感じるうえで重要な働きを担っているのです。分析の結果、喫煙者の脳ではこの回路が活発に働きますが、タバコを止めるとすぐに、吸わない人と同レベルまで活動状態が近づくことが分かりました。つまり、**禁煙するだけで慢性的な痛みの素早い緩和が期待できる**というのです。

★院長よりメッセージ

禁煙で背部痛のリスクが減ります。禁煙の動機づけには如何でしょうか？