

MLBの田中選手が手術を回避して復帰することが出来た、再生医療（厚生労働省/PMDAに承認された医療機関）を当院でも準備中です！ご期待下さい♪



今週の花言葉

ひまわり

あこがれ

ヘルコニア

脚光

ドラセナ

隠しきれない幸せ

松田院長からあなたへ 耳より情報

■腰痛について 一たかが腰痛、されど腰痛■

腰痛を有する患者さんはとても多いです。日本では男性で第1位、女性で第2位を占めます（平成22年国民生活基礎調査）。しかし、一言で腰痛と言っても原因は多岐にわたり、原因がわからないケースも少なくありません。

■有症期間による分類

・急性腰痛：発症からの期間が4週間未満・亜急性腰痛：4週間以上3か月未満・慢性腰痛：3か月以上

■原因別

・脊椎由来・神経由来・内臓由来・血管由来・心因性

特に、原因の明らかな腰痛と明らかではない腰痛（非特異的腰痛）があり、下肢症状（下肢の痛みやしびれなどの症状）がない腰痛の85%は非特異的腰痛と言われています。それだけ、腰痛の原因を突き止めるのは難しいわけです。

■危険信号のある腰痛には要注意！

腰痛のガイドラインでは、発症年齢が20歳未満や55歳以上で、時間や活動性に関係なく腰痛がある方は精査がお勧めです。また胸の痛みを伴ったり、癌やステロイド治療の既往、栄養不良や体重減少、神経症状が広範囲であったり、発熱を伴う場合も危険信号と言われており、すぐに精査（MRI撮影）などが必要と言われています。

★院長よりメッセージ

『たかが腰痛、されど腰痛』時に危険が潜んでいます。当院でも癌の転位や化膿性脊椎炎、腫瘍などが見つかっています。当てはまる方は早めに精査しましょう！！

リハビリ科よりあなたへ



こんにちは！朝夕は少し涼しくなって

ウォーキングやジョギングに最適な季節となってきました。

そこで今日は**ウォーキングシューズ**や**ランニングシューズ**の違いについて調べてみました。

1、 軽量性

ウォーキングシューズ

安定して歩けるように靴底が厚くなっており、その分重い作りになっている。その重さが、歩く時の振り子の原理をいかして次の一歩を踏み出しやすくなっている

ランニングシューズ

長時間走っても疲れにくいように、軽く作られている。



2、 クッション性

ウォーキングシューズ

耐久性を高める為ラバー素材を多く使用しているため、クッションという点では、ランニングシューズより劣る

ランニングシューズ

ランニング中の着地時にかかる衝撃は、体重の3倍！ウォーキングシューズよりランニングシューズの方がクッション性に優れていて、履き心地が柔らかい。

3、 安定性

ウォーキングシューズ

ランニングシューズより安定性に優れる。ソールの内側を固めにする事で、歩行時に足が内側に傾いてしまうのを防ぐ機能がある。

ランニングシューズ

衝撃から足を守る為、クッション性を重視している為、安定性に劣るが初心者向けのランニングシューズの場合は、クッション性と安定性を両立させているシューズも多い。

ちなみに、

軽いからといって上級者向けのランニングシューズを選ぶのは、ソールが薄く安定感も無いため、膝や足に負担が多くなります。ご自身に合った靴を選んで、気持ち良い季節のウォーキングやランニングを楽しんでみて下さいね！