

## 【まつくり LINE 友だち登録キャンペーン】

まつだ整形外科クリニック 公式 LINE を友だち登録していただくと、登録者全員に  
カフェまつぼっくり **Dr. スムージー** 100円引きをプレゼントしています！  
有効期限は6月30日までですので、おわすれなくっ！！



まつくり LINE QR コード

## 今週の **花** 言葉

バラ	しとやか
シネンシス	永遠の愛
ひまわり	熱愛

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■天気痛をご存じですか？ 愛知医科大学・学際的痛みセンター客員教授 佐藤純先生

雨が降る前や台風が近づくと頭痛がする、梅雨時になると古傷が痛む、気圧の変化で症状が悪化するなどなど。外来でもしばしば聞かれます。今まで「気のせい」で片づけられてしまったこれらの症状は、天気の影響による「**天気痛**」であることがわかってきました。

### ■セルフケアが大切！

天気痛に対処するには、つらい痛みが天気の影響を受けているかどうかを知ることをはじめ、次の3つが柱になるそうです。

- (1) 痛みが天気の影響を受けていることを認識する。
- (2) 薬の服用などで、痛みをコントロールする。
- (3) 痛みが出ないように**セルフケア**で工夫する

天気痛の人は、自律神経のバランスが崩れやすくなっているそうです。そのため、**セルフケア**で自律神経の働きを整えることが大切だと言われています。

### ■運動、快眠など「**当たり前**の生活」がセルフケアのカギ

セルフケアでお勧めなのが、1) **軽い運動**をとり入れる 2) シャワー浴より、**お湯にゆったりつかる** 3) 睡眠は**寝る時間と起きる時間を一定**にするなどです。これらの**当たり前**の生活が重要だそうです。

### ★院長よりメッセージ

この梅雨時期は体の不調を訴える方が多くなっています。気温や湿度などの変動も大きく、体調管理も難しくなっていますね。上記の運動、入浴、睡眠は心がけるだけで出来ることです。ぜひ、意識して実行してみましょ。また、マッサージやツボ押しも自律神経にはいいようです。個人的には**耳のマッサージ**がお勧めです。引っ張ったり、回したりすると血流やリンパの流れが良くなります♪

データでみる埼玉県の「脳卒中」県内格差脳卒中、「寝たきり」の最大の要因に

「脳卒中」は脳にある血管が詰まったり、破れたりして脳内に血液が循環しなくなる脳血管疾患の総称です。「卒中」とは「卒然（突然）」に「中（あた）る」という意味で、急激に意識を失って倒れ、治療で血流が再開するまでに時間がかかると、血液が循環しなかった部分の機能が失われ、半身不随に陥る病気です。「寝たきり」となる原因の4割を占めるとされ、介護が必要になる最大のきっかけになっています。2016年には10万7千人が亡くなっており、予防に加え、発症した後の迅速な治療が生死だけでなく、その後の生活の質（QOL）の違いの分かれ目となっています。

脳卒中発症はなんと県内格差3倍超が男性で6県、女性が14道府県あります！

調査によると埼玉県は男性では3位で女性では2位と高くなっています。

脳卒中の予防には日ごろから食生活や運動習慣が大切ですが、ご自身で食生活や運動習慣を見直し継続しようとなると長続きしないかたも多いのではないのでしょうか。

脳卒中発生要因のリスクとして高血圧、糖尿病、脂質異常症がありますが、当院のメディカルフィットネス fine のメディカル会員になると保険診療でフィットネスジムをご利用できます。

順位	都道府県	男性	都道府県	女性
1	佐賀	3.73倍	沖縄	5.11倍
2	熊本	3.38倍	埼玉	4.90倍
3	埼玉	3.34倍	愛知	4.39倍
4	福井	3.28倍	北海道	4.35倍
5	秋田	3.19倍	新潟	4.06倍
6	宮崎	3.13倍	熊本	3.92倍
7	沖縄	2.93倍	福岡	3.61倍
8	愛知	2.92倍	山口	3.51倍
9	京都	2.85倍	茨城	3.41倍
10	北海道	2.76倍	岐阜	3.12倍
11	福島	2.72倍	福井	3.11倍
12	山口	2.66倍	鹿児島	3.11倍
13	新潟	2.60倍	京都	3.07倍

ご利用方法は健康スポーツクリニックの生活習慣病外来（毎週木曜日）を受診し、高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれか1つの診断を受ける事。または他院の高血圧、糖尿病、脂質異常症の診断書があれば、リーズナブルな保険診療の価格でメディカルフィットネス fine をご利用できます。是非、脳卒中予防のためにもお役立てください。また、熊谷市では毎年、後期高齢者医療保険と国民健康保険の方には3万円の脳ドックの助成金がおりにいますので、2000円から脳ドックが受検できます。

コロナ禍の現在ではございますが、ご自身の健康増進のためにも運動習慣と定期的な脳ドックで脳卒中予防していきましょう！