

【祝 10 周年】

まつだ整形外科クリニックは、2020年5月で10周年を迎えることができました。
これからも、レベルの高い医療の提供を目指します！
今後とも宜しくお願い申し上げます。



今週の 花言葉



カーネーション

欲望

ケイトウ

おしゃれ

アナベル

ひたむきな愛

松田院長からあなたへ 耳より情報

■慢性腰痛には運動療法が効果的！

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、腰痛の有訴者率は男性で1位、女性では肩こりについて2位と高く、徐々に増加の傾向を示しています。腰痛は一度軽快しても再び増悪し、慢性かすることが多く、「3か月以上持続する腰痛を慢性腰痛」とされています。

■腰痛者では体幹深部筋が委縮し、機能していない

多くの研究で、腰痛がない状態では、上肢や下肢の筋の活動に先行して腹横筋や多裂筋といった体幹深部筋の活動が確認されています。特に、腹横筋は、上肢および下肢の運動方向や動作時の姿勢に関わらず、他の体幹筋よりも先行して活動することが明らかになっており、動作時の姿勢制御の点で重要な役割と言えます。上肢の急速な運動では、腰痛者は健常者と比較して腹横筋の活動が遅延している報告もされています。また、MRIやCTなどを用いて、体幹深部筋である多裂筋の筋横断面積を測定した結果では、腰痛者において、下位腰椎の多裂筋の面積が健常者と比較して有意に低下していると報告されています。また、筋厚の左右差を評価して研究では、健常者では多裂筋の面積が左右対称であったのに対し、腰痛者では非対称であった報告や、症状測においては対側と比較して多裂筋の面積が有意に低下を示し、左右非対称を呈していた結果も報告されています。

★院長よりメッセージ

腰痛に対する治療は、安静を推奨していた時代がありましたが、現在では無理しない範囲での活動性の維持が早期改善につながるとされ、運動療法は慢性腰痛の治療に高いエビデンスがあります。主に腹筋や殿筋、腰背部筋のストレッチがあげられますが、最近では腹横筋や多裂筋などの体幹深部筋の重要性が注目されています。draw-in（腹部引き込み運動）やhand-kneeなどが代表的ですね。当院でも個々に合わせたエクササイズを指導しています。慢性腰痛でお困りの方、ぜひご相談ください。一緒に頑張りましょう～♪

梅雨のじめじめした季節。紫陽花の華やかな彩に、心が少しなごみますね。皆さんはいかがでしょう？この時期、梅雨の晴れ間や梅雨明けには注意が必要です。急な気温の上昇に体が追い付かず、体調を崩してしまいがち。特に、熱中症にかかりやすい時期でもあります。予防法を知り、徐々に体を慣らすようにして、熱中症にならないようにしていきましょう。

対策1

「水分を」こまめにとる

- ・のどが渴いていなくてもこまめにとる。スポーツドリンクなどもとることが大事。
- ・出かけるときは、水筒などで飲みものを持ち歩く。

「塩分を」ほどよくとる

- ・汗で失われた塩分を補給する。糖分も一緒にとるのもよい。
- ・スポーツドリンク・漬物・塩分タブレットなど

「睡眠環境を」快適に保つ

- ・扇風機やエアコン、快眠グッズなどで十分な睡眠時間を取る。

「丈夫な体を」つくる

- ・バランスの良い食事をとる。日ごろから、適度な運動で筋力をつけておく。



対策2

「気温と湿度を」気にしよう

「室内を」涼しくしよう

- ・扇風機やエアコンで室温・湿度を適度に保つ。

「衣服を」工夫する

- ・綿や麻素材の生地のものを選び、吸水性・速乾性に優れたものを選ぶとよい。

「日差しを」避けよう

- ・帽子や日傘をさす。男性にもおすすめ。

「冷却グッズを」身にかけよう

- ・冷却シート・スプレー、スカーフ、携帯扇風機、氷枕などを利用する。



納豆とオクラのネバネバ和え

納豆1個 オクラ2本 大根 2cm幅 ミョウガ1本 醤油小さじ2～
わさび適量 レモン汁小さじ1

ボウルに納豆、醤油、わさびを入れ混ぜ合わせ、お好みの味に調整。

器に納豆、オクラの小口切り、大根のすりおろし、ミョウガをのせレモン汁を回しかけて出来上がり。