

## 【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。

脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しまれている方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

金子先生：稲波脊椎・関節病院 院長補佐

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長

## 花言葉

パニカム・・・率直  
オミナエシ・・・親切、美人  
ブナ・・・独立、勇気



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■九十九里トライアスロン(以下 99T)完走しました！！

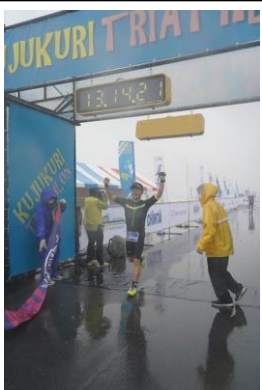
9月18日、台風の影響で悪天候の中 99T 参加してきました！トライアスロンに初めて参加したのが2020.10月で当時はコロナの影響でスプリントディスタンス。今回は55歳にして初のオリンピックディスタンス (OD)【スイム 1.5K バイク 40K RUN 10K】での参加でした。

### ■体調不良と膝の故障を乗り越えられたのは皆さんおかげ！

実は2021年2月から体調を崩し、マラソンはもちろん、スイムなど負荷のかかる動作は全てドクターストップがかかり、ほぼ半年間まともな運動は全くできませんでした。秋ごろから徐々にジョギングを開始して今年の春ごろには10キロ程度のRUNが出来るまで回復。5月に目標を99Tに決めてスイムやBIKEも練習を始めました。が5月22日のRUN中に右膝を傷め、腫脹、疼痛で歩行困難、夜間は寝返りで目が覚めるほど。MRIで内側半月板後節の斜断裂を認め、もはや万事休すかと一時諦めましたが、6月24日に再生医療治療（PFC-FD）を澁澤先生に受けて劇的に回復。2週間からBIKE、3週間からゆっくりジョギングを開始できるまでになりました。ただ現実的には完走は難しく、最後まで参加するか悩みましたが、次女が9月に渡米というチャレンジをしたこと、友人の小野ロカカメラマンがFBに掲載していたトライアスロンの写真にとっても感動したこと、に後押しされ参加を決めました。

■台風の影響で強風や大雨、雷という悪コンディションの中、苦手なスイムを時間内にクリアし、バイクとランをヘロヘロになりながら無事に制限時間内でゴールできました。13時20分には悪天候

のためレースが中止になるという厳しい条件でしたが、何とか時間内にゴールできた事は大きな自信に繋がりました。スタート地点に立たせてくれた多くの皆様のおかげです。全てに感謝です。ありがとうございました！！



## 寒暖差に気を付けよう

真夏の暑さも落ち着き、朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになり、黄金色の街路樹が美しく彩る季節となりました。

昼間はまだ暑いですが、晩は涼しく寒暖差で体調を崩さないように注意しましょう。

激しい温度差に身体が耐えきれなくなったときに寒暖差アレルギーが起こります。

また仕事で疲れていたりストレスから免疫が低下していたり自律神経が乱れていると発症します。7度以上の気温差があるときは注意が必要です。

### 寒暖差アレルギーとは？

- ・鼻水、鼻づまり
- ・くしゃみ
- ・頭痛
- ・蕁麻疹
- ・食欲不振
- ・疲れやすい
- ・イライラ
- ・睡眠障害 etc…



### 予防法

☆まずは体調管理

☆身体を冷やさないようにします寒い日はマスクや衣類などで身体が感じる温度差を少なくしましょう

☆お風呂にゆっくり浸かることで自律神経を整えましょう。また血行も良くなります

☆簡単に出来るストレッチで身体をほぐし、ウォーキングなどで基礎代謝を上げましょう

☆タンパク質、ビタミン、ミネラルなどまんべんなく摂取しましょう。また旬の野菜や生姜などで身体を温める食材もオススメです