

## 【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（真鍋先生・角田先生）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。  
東前橋整形外科病院 脊椎外科センター長 真鍋先生 / 脊椎外科センター 角田先生

## 花言葉

ヒオウギ・・・誠意、個性美  
ピンクッション・・・どこもでも成功を  
セダム・・・枯れることのない愛、星の輝き



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■「寒暖差疲労」に注意

朝晩の冷え込みが増してきました。秋晴れの気持ちいい日でも朝の冷え込みが強く日中との寒暖差が大きくなっています。また、この時期は天気も変わりやすく、日よっての寒暖差にも注意が必要です。今回は「寒暖差疲労」について紹介します。

### ■寒暖差疲労とは？

気温の寒暖差が大きいことにより、**自律神経の働きが乱れ、体が疲れる**ことを「寒暖差疲労」といいます。気温の変化に伴い、体は体温を一定に保つために大切な働きをするのが**自律神経**です。皮膚の血管を流れる血液量を調整したり、筋肉で熱を生み出したり、発汗して体温を下げたりします。

### ■寒暖差疲労における症状

気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消費して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなります。

### ■寒暖差疲労をケアする方法

乱れた自律神経を整えて、日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、**自律神経をトレーニング**することが大切です。例えば、気温の高い昼は換気で外気を取り入れることで身体を冷やす、逆に気温の低い夜は温かい飲み物を飲むことで身体を温めるなどして、1日の中で意識的に寒暖差をつけることが自律神経のトレーニングになります。この際、急激に身体を冷やしたり温めたりすると逆効果になるので注意しましょう。

### ★院長よりメッセージ

自律神経を整える方法は多々ありますが、私のお勧め法を紹介します。

1. 散歩などの運動をする 2. 身体を温める食べ物を多くとる 3. 規則正しい生活（適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びること）。また自律神経は首や耳の周りに集中しています。お風呂で首までつかり体の芯まで温めたり、耳をつまんで前後に回すのもお勧めです。身体を動かすには最適な時期です。寒暖差疲労にケアして健康的に過ごしましょう♪

# 理学療法科からのお知らせ

今回は正しいスクワットについてお伝えします。多くの方がスクワットを一度は行ったことがあると思います。スクワットは下半身だけではなく、上半身も鍛えることが出来る効率のよいトレーニングです。

間違った方法で行ってしまうと、膝を痛めてしまい継続が難しくなってしまいます。

正しいスクワットを覚えて、身体を鍛えていきましょう。

## ★正しいスクワット

- ① ひざが足より前に出ないこと
- ② 背中が丸まっていないこと
- ③ 足とひざの向きが一致していること
- ④ ゆっくりと座るように行うこと

※ひざが足よりも前に出てしまうとひざ関節の負担が大きくなります。背中が丸まってしまうと、腰を痛めてしまうので注意しましょう。



☆回数は1日3~5回程度から開始しましょう。

☆一度にたくさん回数を行うよりも、少ない回数を継続することが大切です。

☆スクワットは変形性ひざ関節症で鍛えたい太ももやお尻の筋肉を鍛えることが出来ます。

ひざに痛みがある方は、浅く腰を落とす程度から始めましょう。