

【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。

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。

長らく腰痛で苦しんで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。

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 角田先生：脊椎外科

花言葉



ハリウツギ・・・“臨機応変”

ピンポンマム・・・“君を愛す・真実”

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■放送大学（千葉学習センター）で講義をしてきました！

10月29日（日）に放送大学で「**負けない体を作る姿勢学**」という科目の一コマとして講義をしてきました。日本姿勢教育協会講師であり、青山一丁目カイロプラクティック院の院長先生でもある山口博先生からのご紹介で年に2回担当をしております。今回は「**ひざ痛を制する者は健康寿命を制す！**」というタイトルで行いました。

■ひざの痛みは要支援・要介護の大きな要因になる

要支援・要介護の原因で最も多いのが実は「**運動器疾患**」です。これは整形外科医が扱う疾患で、中でもひざを中心とした関節や脊椎疾患、そしてこれらが原因となって生じる骨折・転倒などを意味します。特に重要なものがひざ関節の障害です。

■ひざの痛みを制して健康寿命を延伸させよう！

平均寿命と健康寿命の差は約10年です。心身ともに自立し、健康的に生活できる期間（健康寿命）を伸ばすには「ひざの痛みを制する」ことが大切です。ご自分のひざをよく知り、しっかり向き合うために一度詳しく評価されることをお勧め致します♪



山口博先生と

マスク頭痛あなたは大丈夫ですか？

◆こもる熱と低酸素が頭痛を招く

マスク内にはどうしても熱がこもりがちです。

人は冷たい空気を吸って温かい空気を吐くことで体温調節を行っています。ところが、これがうまく出来ないと脳の血管が拡張して頭痛が引き起こされるのです。

また、マスクにより一度吐いた空気を再び吸い込んでしまうのも大きな問題です。

酸欠にならないまでも酸素濃度が低く、二酸化炭素の割合が高い空気を吸うこととなります。

これも、脳の血管が拡張し、頭痛を引き起こす原因となります。

◆気づかぬうちに顎を動かす機会が減っている

マスクをしていると、飛沫を飛ばさないように大きな声を出さないようにしたりおしゃべり自体が減って、顎を動かす機会が減ります。

特にぴったりした生地マスクやサイズの小さいものは、顎の動きが制限されます。

顎の周りの筋肉がリラックスされにくくなって、凝りなどから頭痛につながります。

◆マスク頭痛を防ぐには？

マスクを外せる場所では外し、深呼吸をしたり、新鮮な空気を吸いましょう。

また、マスクを外した時に口を大きく開けて、顎を前後左右に動かすなど顎の運動を心がけて、顎を中心とした筋肉をリラックスさせましょう。

基本的なことですが、マスクは自分の顔に合った形や大きさのものを選び運動する時など適度に外し、TPOに合わせて使うことも大切です。

暑さが少し和らいでくるとはいえコロナウイルスだけでなくインフルエンザウイルスも流行中ですので日頃から体調管理に気を付け、マスクの使い方にも注意して過ごしましょう。