

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.135



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

2020年（令和2年）9月1日から院長に就任しました武部 健（たけべ けん）です。当院は1985年（昭和60年）の開院以来、当院の理念である「質の高い医療で社会に貢献する」のもと、地域の方々の健康増進に寄与してきました。今後は、医療・デイケア・メディカルフィットネスを通じて、みなさまの健康寿命（元気に自立して過ごせる期間）を延伸できるように一層努力していきます。今後ともよろしくお願い致します。



ストレートネックとは？

首の骨（頸椎）は、通常前方（顔の方）に彎曲（前彎）しています。それが、様々な原因により彎曲が少なくなり、まっすぐになったものを「ストレートネック」と言います。20～30代女性の20～30%は前彎がなくなっていると言われており、ストレートネックは病的なものではありません。頸椎は前彎があることで、体重の約10%（5～8Kg）あると言われていた頭を支えています。しかし、ストレートネックになると、頭の重心が頸椎より前にくるために、頭の重みをうまく支えることが出来ず、首を支えている筋肉に負担がかかります。

ストレートネックの症状

くびの痛み、肩こり、腕のしびれ、首の動きの制限などが起こります。

症状がひどくなると、頭痛、頭重感や耳鳴りが生じることもあります。



ストレートネックの原因

スマートフォンやパソコン作業など前かがみの姿勢を長時間続けて、首が突き出た状態が続くことが原因と考えられています。また、高すぎる枕を使用することも原因と言われています。運動不足による頸、肩まわりの筋力低下が原因となることもあります。



レントゲンによる比較

正常

首の緩やかなカーブが
頭の重さを分散させる



ストレートネック

頭の重さを支えきれず
首や肩に負担がかかる



ストレートネックの症状

ストレートネックは体操をすることで予防・改善ができます。ここではストレートネックの予防体操を紹介します。ストレートネック体操はタオルを用いて行います。痛みの出ない範囲で無理なく行ってください。



① 椅子に座ります。両手でタオルを持って、首の後ろに当てます。



② 少し上を向いたまま、タオルを斜め上方向に引っ張ります。これで首にカーブを作ります。



③ タオルを斜め上方向に引っ張ったままで胸を張り、同時にあごをのど元に向かって近づけるようにあごを引いて首の後ろの筋をストレッチします。タオルが後ろに引かれそうになったら、その位置で5秒間止めます。これを10回繰り返します。

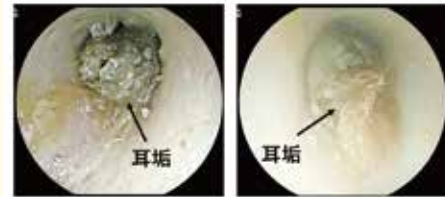
耳鼻咽喉科診察室より

第三回

耳あか



耳の中に耳あかがたまっている気がする！耳がかゆい！…そんな時は耳かきや綿棒で掃除をするとすっきりしますね。でもついやりすぎて、耳が痛くなってしまったり…そんな経験はありませんか？今回は、「耳あか」について、前半と後半の2回に分けて説明します。前半では、耳あかや耳掃除について、後半では耳あかに関する疾患や治療法について紹介します。



・耳あかとはいったい何でしょうか？

耳あかの正式名称は**耳垢（じこう）**といいます。耳垢は、はがれた耳の中の皮膚、外から入ってきたホコリ、皮脂腺などからの分泌物などが混合したもので、乾燥した耳垢といいます。耳垢は、はがれた耳の中の皮膚、外から入ってきたホコリ、皮脂腺などからの分泌物などが混合したもので、乾燥した耳垢「**乾性耳垢**」と、湿った軟らかい耳垢「**湿性耳垢**」（通称「アメ耳」「ネコ耳」など）の2種類があります。

これらは生まれた時から遺伝的に決まっています、途中で変化するものではありません。

日本人は、約8割が乾性耳垢で、残りの約2割が湿性耳垢とされています。欧米人は約9割が湿性耳垢です。

乾性耳垢	湿性耳垢（通称「アメ耳」「ネコ耳」）
乾燥している 日本人（アジア系の人）に多い。	湿っていて柔らかい。 欧米人に多い。

・耳掃除はどうしたらいいのでしょうか？どれくらいの頻度がいいのでしょうか？

耳垢は、食事や会話などによって顎を動かすことで、外耳道（耳の入口部から鼓膜までの部分）から自然に外に出ていくことが多く、基本的に乾性耳垢の方は耳掃除をそんなに頻繁にする必要はありません。

しかし、**高齢者の方 湿性耳垢の方、代謝の早いお子さん、外耳道が狭い方、補聴器を使用されている方**などは耳垢が溜まりやすく、定期的な耳掃除が必要です。耳垢のたまる速度はその人の代謝によるので、**耳掃除の頻度については個人差があります**。そっと綿棒で、耳の入り口をぬぐうだけにし、耳の奥は触らないようにしましょう。耳の奥は見えにくい部分であり、ご自分での耳掃除では外耳道や鼓膜に傷をつけてしまう可能性があるため、耳鼻咽喉科を受診してください。



耳垢のたまりやすい方

- ・高齢者・湿性耳垢の方・お子さん・外耳道の狭い方
- ・補聴器を使用している方

どうぞお気軽に耳鼻咽喉科までご相談ください！

メディカルフィットネスジョイントコーナー 「運動の秋」

皆様こんにちは！少しずつ涼しくなってきましたね！この時期は「運動の秋」と呼ばれるくらいに運動をするチャンスですので少しずつ体を動かして冬に向けて準備をしていきましょう！

なぜ「運動の秋」と呼ばれるの？

【秋は代謝が高まる時期】

体温よりも外の気温が低いと体を震わせて温めようとして代謝がアップします。→ダイエットにも向いている季節となります！

【気温が適切】

外の気温が寒すぎず、暑すぎない為この時期は運動を始めやすいとされています。

【冬に備えて運動を】

冬は代謝がアップするため、それに備えてカラダはエネルギーを蓄えようとしています。

食欲が旺盛になり、体脂肪が多くなっていきます。そのため今内に運動を行い冬に向けて準備をしましょう。



どういった運動がよいのか

「ウォーキング」「ランニング」といった有酸素運動や「筋力トレーニング」が挙げられますが、運動にあまり慣れていない方はまず「ウォーキング（散歩）」から始めていただければと思います。また周りの景色を見つつ運動が出来る為ストレス解消やリフレッシュ効果も期待できます。その後、少しずつペースを上げて運動をしていただければランニングも始めやすいと考えます。



食べ物がおいしくなる秋。旬の味覚を楽しみながら、
しっかりカラダも動かし、冬太りを撃退しましょう！

