

# ジョイント

J O I N T

vol. 87

[発行]



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

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

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

## あたた 体を温める ～温熱療法の紹介～

あたた 体を温めると痛みが楽になったり、ゆったりした気分になるのは、みなさんも経験したことがあるでしょう。今回は「体を温める」をテーマに、温める治療（温熱療法）の紹介と、家庭で体を温める方法を掲載しています。

### 体を温めた時の効果

ヒトの体は、頭から手や足の先まで血管が張り巡らされていて、その中を血液が流れています。血液は心臓から送り出され、体中を回って、また心臓に戻ってきます。血液には、2つの働きがあり、1つ目は、体の中に取り込んだ酸素や栄養を全身に運ぶこと、2つ目は体の中で発生した老廃物を回収し体外へ放出することです。

体を温めると体温が上がり血管は広がります。その結果、血液の流れがスムーズになり、全身に血液が行き渡りやすく、また、全身から血液を回収しやすい状態になります。

### 当院での温熱療法

ケガや病気を治すために体を温めることを治療に利用したのが温熱療法おんねつりょうほうです。当院で使用している温熱療法を紹介します。

#### 温熱療法の効果

①リラクゼーション

②痛みを和らげる

③血行をよくする

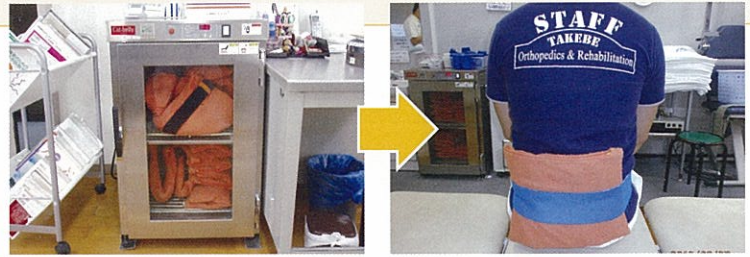


**注意点** 皮膚に傷がある場合や体の調子が悪い場合は無理せず治療を中止しましょう。  
体の中で炎症が起きていて熱を持っているときや、ケガをした直後は温めず、患部を冷やしましょう

\* その他不明な点はリハビリスタッフにお尋ねください

### ● ホットパック

保温材を詰めたパックを洋服の上から患部に当てて使います。

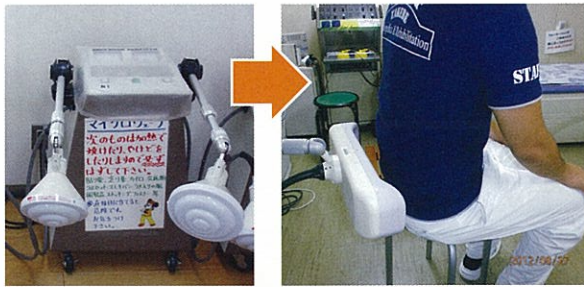


### ● マイクロ

「マイクロ波」という電磁波を患部に当てます。この時、患部と照射部の間はこぶし1つ分くらいあけます。

\*以下の場合はマイクロの治療は出来ませんので注意して下さい。

- ・ペースメーカーなど体内埋め込み型医用電子機器を使用している場合
- ・人工関節など体内に金属を埋め込んでいる場合
- ・眼球、睾丸、妊婦の腹部には治療を行いません



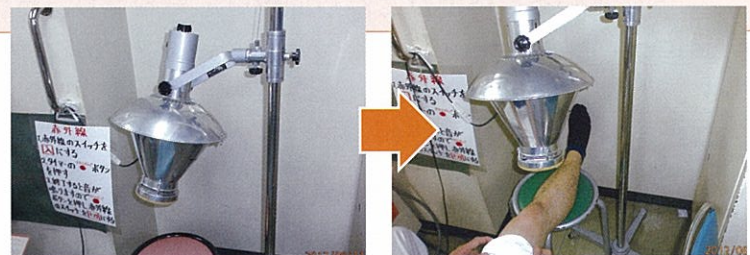
### ● 超音波

導子に専用のゲルを塗り、超音波を当てて温めます。温熱療法の機器のうち、1番体の深部まで温めることができます。



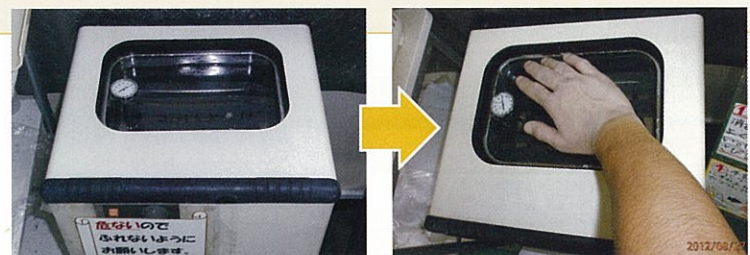
### ● 赤外線

放射部を15センチ程度離して患部に向けて温めます。



### ● パラフィン

50度程度に加熱して溶けた「ろう」で患部を包むようにして温めます。主に、手首や指を温めるときに使います。



かりゅうよく

### ● 渦流浴

手の場合は40度、足の場合は41度のお湯の中に患部をつけて温めます。



## 家庭で体を温める

家庭で体を温める方法としては、「食べる」「お風呂に入る」「運動する」方法があります。

### ① 食べて温める

食べ物の栄養がエネルギー源となり胃や腸の働きを活発にします。その結果、血行がよくなり体が温まってきます。

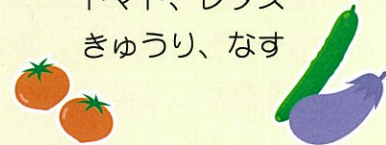
#### 体を温める食材

だいこん、かぶ、ごぼう、白菜  
ねぎ、しょうが、とうがらし  
サツマイモ、ほうれん草



#### 体を冷やす食材

トマト、レタス  
きゅうり、なす



### ② お風呂に入って温める

体が温まり血行が良くなることで体の中の老廃物や疲労物質が除去されます。また、筋肉の緊張が和らぎ疲れが取れます。

ぬるめの湯（38度～41度くらい）にゆっくり入ると効果的です。

### ③ 運動して温める

体を動かすことで血液の流れが良くなり、体が温まります。ウォーキングは簡単にできるのでお勧めです。ウォーキングが難しい人は、腕や手首、足首を回したりと体のいろいろな場所を動かしてみましよう。

また、体だけでなく、本を読んだり、手紙や日記を書くなど普段から頭を使うと、脳を刺激して血流が良くなり体温があがります。

## ◀ 私たちの活動 ▶

### 救護班としてフットサル大会に参加してきました！

8月4日(土)、5日(日)に尼崎市ベイコム総合体育館で開催された『尼崎東ロータリークラブ杯中学1年生フットサル全国選抜大会』に救護班として参加してきました。開会式の後には、Fリーグの選手によるフットサルクリニックが行われ、みんな元気いっばい楽しそうにボールを蹴っていました。2日間にわたり熱戦が繰り広げられましたが、大きなけが人もなく終了しました。



# 健康教室

8月23日木曜日、「歌って元気!! ~音楽療法を体験してみませんか?~」と題して第161回健康教室を開催しました。講師に堀 早苗(ほり さなえ)さん、堀 彩(ほり あや)さんをお迎えし、みんなで歌ったり、体を動かして楽しみました。



## 次回の健康教室のお知らせ

10月26日金曜日13時30分~15時に開催します。  
テーマは「骨を強くするコツ」です。たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧いただけます。

