



[発行] 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/>



コロナ禍の影響に加え、今年の夏は暑い日が続き、外出をせずに自宅で過ごす時間が多くなったと思います。前回の院内新聞では骨粗鬆症とそれを予防するための運動を紹介しました。今回はストレッチの効果や種類、そして自宅で簡単に出来るストレッチについてご紹介します。

ストレッチとは

ストレッチとは意図的に筋肉を伸ばす運動です。関節の動く範囲を広げる、身体のリラックス効果、疲労回復や体調を整えるなどの目的で行われます。ストレッチには、いくつかの種類があり、目的やストレッチを行う場面に応じて適切な種類を選び、有酸素運動や筋トレなどと併せて行うことでストレッチの効果を高めることができます。

ストレッチの種類

ストレッチにはいくつか種類があります。今回は「静的ストレッチ」と「動的ストレッチ」についてご紹介します。就寝前や運動後は静的ストレッチ、起床後や運動前は動的ストレッチがおすすめです。

① 静的ストレッチ

反動や弾みをつけずにゆっくりと伸張り、(のばす) その状態を保つストレッチです。一定時間保持することで、関節の動く範囲を広げたり、筋肉の柔軟性を高めることができます。筋肉が限界を超えて、のびないために安全で最も多く用いられています。

② 動的ストレッチ

反動をつけて行うストレッチです。運動前やスポーツ競技前にウォーミングアップとして行い、怪我の予防効果があるとされています。しかし、関節の可動域に制限がある方は筋肉の緊張が高まる可能性があるため注意が必要です。

ストレッチの時間や回数

ストレッチは筋肉をのばした状態で痛みを感じる手前で止めます。1セット30秒から60秒間保持して、3～4セット行い合計で2分以上になるように行います。高齢者の場合は1セット1分間でも効果があるとされています。

硬くなりやすい筋肉の特徴

身体の中で硬くなりやすい筋肉には特徴が2つあります。まず1つは「姿勢を保つために必要な筋肉」です。そして、もう1つは「2つの関節をまたいでいる筋肉」です。

「姿勢を保つために必要な筋肉」は首の後ろの筋肉や背中から腰までの筋肉などがあります。通常、筋肉は1つの関節をまたいで、その関節を動かしています。しかし、「2つの関節をまたいでいる筋肉」は隣り合う2つの関節をまたぐ構造をした筋肉で、1つの筋肉で2つの関節に作用します。2つの関節をまたいでいる筋肉は太ももやふくらはぎの筋肉などがあげられます。そして、この2つの条件を満たしている筋肉は「太ももの裏の筋肉」と「ふくらはぎの筋肉」です。今回はこの2つの筋肉のストレッチをご紹介します。

① 太ももの裏の筋肉 (ハムストリングス) のストレッチ

ハムストリングスはおしりの下あたりから太ももの裏側、膝裏に繋がっている筋肉です。ハムストリングスが硬くなると骨盤が後ろに引っ張られ、悪い姿勢や腰痛の原因となります。ハムストリングスのストレッチを行うことで、姿勢が改善し、腰痛の予防・改善の効果が期待できます。

膝を曲げてしまうと筋肉が十分に伸びないので膝を伸ばすように意識しましょう。



腰椎椎間板ヘルニアで足に痺れのある方は無理をしないようにしましょう。

椅子に座って行うことで安全にストレッチできるためオススメです。

② ふくらはぎの筋肉 (腓腹筋) のストレッチ

ふくらはぎのストレッチも太ももの裏のストレッチと同様に膝を曲げないように注意しましょう。手を前につくことで前方への転倒も防げます。ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれ、血行改善の役割や足首周りの

むくみの改善にも繋がるのでしっかり伸ばしていきましょう。



院内新聞
2022
9月

骨粗鬆症の予防に必要な栄養素

こんにちは！今回は骨粗鬆症予防の運動を紹介しました。今回は骨粗鬆症を予防するために必要な栄養素をご紹介します。

カルシウム



1日の目安量 650~750mg

カルシウムは骨の主な成分なので、欠かさずとる必要があります。しかし国民健康・栄養調査では、男女どの年代でもカルシウムが不足していることが報告されており、よほど食生活で心がけない限り不足してしまう栄養素です。

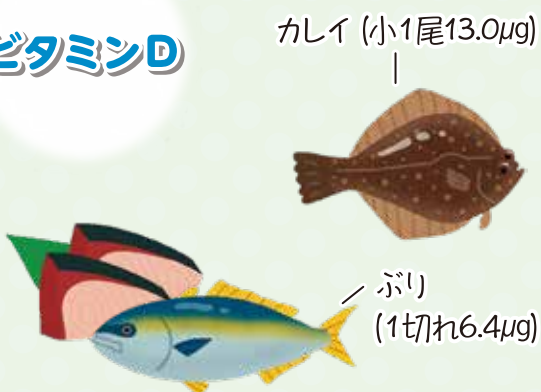
ビタミンK



1日の目安量 150μg

ビタミンKは骨にカルシウムが取り込まれるのを促したりカルシウムが尿中に排泄されるのを抑え、骨の破壊を防ぎます。ビタミンKの作用不足は骨密度とは別に骨折の危険因子であるとされています。骨密度が高くても、ビタミンKが不足していれば、骨折の危険はあるということになります。

ビタミンD



1日の目安量 8.5μg

ビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDとあわせて摂取することで吸収率をアップさせることができます。

また、骨を作る骨芽細胞の働きを促進して骨の形成を助ける働きがあります。

ビタミンDは日光浴を行うことで体内でも生成されますので
少しのウォーキングを行うことでより効果的です！
運動、食事に気を配ってみてください！

耳鼻咽喉科診察室より

第10回 アレルギー性鼻炎の 治療法 ～舌下免疫療法～



2019年に行われた「鼻アレルギーの全国疫学調査」によると、
現在、国内において2人に1人(49.2%)がアレルギー性鼻炎に
悩んでいると言われています。

治療法は薬剤治療やレーザー治療など様々ですが、
根本的に治療したい方には舌下免疫療法をお勧めします。

舌下免疫治療とは

アレルギーの原因物質（アレルゲン）を少量ずつ長期間（3～5年）にわたって体内に取り入れることにより原因物質に対して体を慣らしていく治療です。スギとダニによるアレルギー性鼻炎に対して、1日1回、アレルゲンエキスから作られた薬を舌下で溶かします。3～5年間続けることにより8割程度の方が鼻づまりや鼻水、くしゃみなどのつらい症状を気にせず生活できるようになっています。



副作用としては、口のかゆみや違和感などの軽度のものから、アナフィラキシーショックといった重度のものもあります。服用方法をしっかり守っていれば、今までひどい副作用が起こったという報告はありません。

現在行われている舌下免疫療法はスギとダニの2種類です。

①スギ

スギ花粉が飛んでいない6月～11月に治療を開始します。

②ダニ

ダニの治療は年中いつでも開始できます。
スギとダニの両方に対して治療を行うことも可能です。



通年性のダニアレルギーに対しても、季節性のスギアレルギーに対しても、最初の1年でも鼻づまりや鼻水の症状が緩和されるとの報告があります。また、最近では、ダニアレルギーは喘息発作を起こす要因にもなるため、喘息コントロールの1つとして選択されています。その他にも、スギアレルギーのシーズンと受験シーズンが重なるため、その時期の症状を緩和するために治療される方も増えています。

長年、スギやダニのアレルギー性鼻炎にお悩みの方はぜひ耳鼻咽喉科を受診してください。詳しくご説明いたします。

