

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.133

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/>

運動不足に

気を付けよう!



新型コロナウイルスに加え、これから梅雨の季節に入るとますます外出の機会が減っていきます。そうすると心配になるのは運動不足です。運動不足は身体に生活習慣病、メタボリックシンドローム、サルコペニア、ロコモティブシンドローム等の深刻な問題をもたらします。今回は運動不足により起こる問題点と自宅で出来る運動を紹介していきます。

■ 生活習慣病 ■

1996年以前は成人病と呼ばれていたもので糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）・脳血管障害（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）・高尿酸血症などがあります。このうち糖尿病、高血圧、脂質異常症は動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞の発生リスクを高めます。

■ メタボリックシンドローム ■

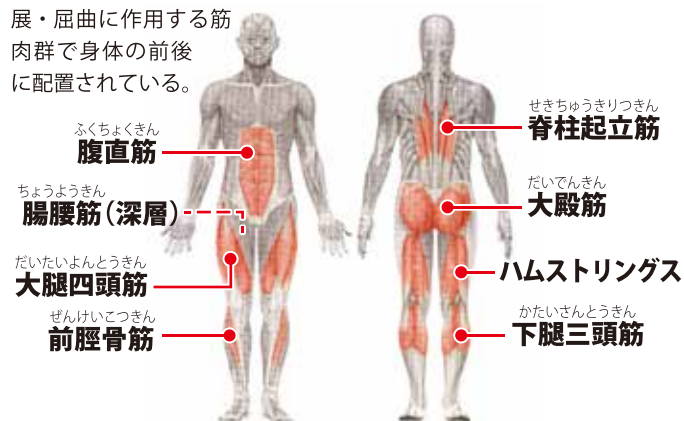
日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。たまった内臓脂肪から脂質がたくさん放出されることで、中性脂肪の増加や善玉のHDLコレステロールの減少をまねき、動脈硬化が進行します。その結果、心臓病や脳卒中の発生リスクが高くなります。

■ サルコペニア ■

サルコペニアとは筋肉の量が減少していく老化現象のことです。主として25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。サルコペニアは、腹直筋・腸腰筋・脊柱起立筋・大殿筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・前脛骨筋・下腿三頭筋などの抗重力筋（姿勢を保つための筋肉）において多く見られ、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまいます。高齢者の活動能力が低下する大きな原因です。この現象は筋力トレーニングによって進行を抑えることができます。そのため、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（腕立て伏せやスクワット等）を行うことが大切です。頻繁につまづいたり立ち上がる時に手をつくようになると症状がかなり進んでいると考えられ、積極的にトレーニングを行うことがその後の生活の質的な安定に大いに役立ちます。特につまづきは、当人や周囲が注意力不足のせいだと思い込んでいることが多いため、筋力の低下が原因と気付かない場合があります、注意が必要です。

◆ 抗重力筋

抗重力筋は関節の伸展・屈曲に作用する筋肉群で身体の前後に配置されている。



引用：骨・関節・筋肉の構造と動作の仕組み P166

■ ロコモティブシンドローム ■

ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称 ロコモ）とは運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことです。ロコモの原因疾患としては骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症などがありますが、これらの疾患がなくても加齢や運動不足で体力やバランス能力が低下していくことで歩きにくくなったり段差をまたいだりといった日常生活が不自由になります。そのままほったらかしにしていると介護が必要になったり寝たきりになったりしてしまいます。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

これらの多くは運動を日常的に行うことで症状を改善、もしくは軽減させることができます。しかし、一口に運動といっても外に出かけることが出来ず、室内でどんなことをすればいいのかわからないという人は多いと思います。そこで室内で出来る運動を紹介していきます。

ジョイント
だより

Medical Fitness
JOINT

院内新聞
ジョイント
2020.5月

室内でできる運動で運動不足を解消!!

皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナウィルスの影響でなかなか外にも出られない日々が続いておりますがご自宅でも簡単にできる運動を行い、運動不足にならないようにしていきましょう！

◆イスに座ってできる運動

足の曲げ伸ばし

太ももの前の筋肉を鍛えることができます。



踵上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。



◆イスにつかまってできる運動

片足立ち

全身のバランスを鍛えることができます。



立ち座り運動

脚全体を鍛えることができます。



皆様もできる範囲で少しずつ運動をして運動不足にならないように気を付けましょう！
気なる点があればご遠慮なくスタッフにお尋ねください！

健康教室は当面の間
中止致します

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。



耳鼻咽喉科診察室より

第一回

耳鳴り
～どうして耳鳴りがおこるの??～

今回は、外来にいらっしゃる方に多い症状「耳鳴り」について、前半と後半の2回に分けて、説明させていただきたいと思います。前半では、耳鳴りの原因や考えられる疾患について、後半では検査や治療法について紹介いたします。

「耳鳴り」とは、周りでは実際に音が鳴っていないにもかかわらず、「ピー」「キーン」「シャー」などの音が聞こえてしまう症状のことです。40～70代の日本人の22%（4～5人に1人）にあると言われていています。ほとんど音のない状態の部屋にいるときに、「シーン」という音が聞こえるケースもありますが、それは特に異常な状態ではありません。

通常、音は、

外耳（耳の穴）で音を拾う → 鼓膜が振動 → **中耳**に伝わる → **内耳**で音の振動を電気信号に変換 → **脳**に信号が伝わり、音として感知するというしくみで聞こえます。

耳鳴りはこの過程のどこかで「不具合」が発生し、音が脳に伝わらなくなった時（＝聞こえにくくなった時）、脳が「音が聞こえてこない!」「もっと感度を上げよう!」と音をより強く聞こうとして過興奮状態になり、耳鳴りが起こります。

「不具合」の起こる原因はたくさんあります。何らかの病気が原因であったり、ヘッドホンやイヤホンの使い過ぎ、女性ホルモンの分泌異常、疲労や寝不足などで体調を崩した時や、心配事やストレスが多いときに起こることもあります。また、大きな音を聞いたときに一時的に耳鳴りがすることもあります。

すぐに治まるような場合は、様子を見ていただいても良いですが、めまいや吐き気を伴う激しい耳鳴り、高音の耳鳴りが何日も続く場合など、耳鳴りが生活になんらかの支障が出ている方は、ぜひ早めに耳鼻咽喉科外来を受診していただきたいと思います。病的な耳鳴りは、難聴とともに表れていることが多く、突発性難聴やメニエール病など早めに治療を始めないと難聴が悪化してしまうケースもあります。

ご年配の方になると、脳血管や加齢による内耳機能低下により耳鳴りが生じることが増えてきます。動脈硬化、糖尿病、脳梗塞、高血圧などの内科的疾患が原因となっていることも多く、注意しなくてはなりません。

いかがでしょうか。お心当たりのある方がいらっしゃるようでしたら、ぜひ耳鼻咽喉科外来におこしください。次号、後半の「耳鳴りの検査や治療法について」を掲載いたします。