



[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/>

春先の“冷え”と 痛みの関係



春が近づいてきましたが、まだまだ朝晩は冷え込む日が続きます。患者さんからも「寒くなると体が硬くなる」や「体の節々が痛くなる」、「体が強張っている感じがする」というお話をよく耳にします。実は、寒さは体にさまざまな変化を起こし、痛みを感じやすくさせることがあります。そこで今回はその理由と対策についてわかりやすく紹介します。

1. 寒さで血のめぐりが悪くなる

気温が下がると、身体は熱を逃がさないように血管をぎゅっと縮めます。すると手足や筋肉の血流が減り、酸素や栄養が体の隅々に届きにくくなります。

- ・筋肉が硬くなる
- ・体の中のいらぬものがたまりやすくなる
- ・動かしたときに痛みが出やすくなる

こうした変化が、寒い日に痛みを感じやすくなる理由のひとつです。



2. 関節の“潤滑油”が固くなる

関節の中には「滑液（かつえき）=関節液」という潤滑油のような液体があります。これが関節の動きをスムーズにしてくれています。しかし、寒くなると、この液体が少しドロツとしてしまい、関節が動きにくくなります。

- ・朝、動き始めが辛い
- ・曲げ伸ばしで痛みが出るといった症状につながります。

3. 神経が敏感になり、痛みを感じやすくなる

寒さは神経にも影響します。冷たい刺激を受けると、痛みを伝える神経が敏感になり、普段なら気にならない刺激でも痛みとして感じやすくなります。

寒い日にできる対策

①体を動かすときは“軽め”から

いきなり大きく動かすと痛みが出やすくなります。まずは軽いストレッチや短い時間のウォーキングなど、無理のない範囲から始めることをお勧めします。

②お風呂や温めグッズを活用

- ・38～40℃のお湯に15～20分にゆっくりつかる
- ・カイロや湯たんぽなどで痛みのある場所を10分ほど温める
これだけでも血流が良くなり、痛みが和らぎやすくなります。

③「首・手首・足首」をしっかり温める

首・手首・足首の「3つの首」を重点的に保温しましょう。これらの部位には太い血管が通っており、温めることで全身の血流改善に繋がります。また、汗をかいたら速やかに着替えることも大切です。

④食事で体をサポート

- ・血流改善（ビタミンE）：かぼちゃ・アーモンド・アボカド など
- ・身体を温める食材：生姜・にんにく など
- ・血管の柔軟性を保つ（オメガ3脂肪酸）：魚類、くるみ など
毎日の食事にぜひ取り入れてみましょう。

無理なく続けられる運動習慣を

寒さによる痛みを防ぐには、筋力をつけたり、外を歩くといい運動習慣がとても効果的です。ただし、急に頑張りすぎる必要はありません。まずは「少しでも動く」ことから始めましょう。

春はケガや痛みが増えやすい季節です

暖かくなると体を動かす機会が一気に増えます。その一方で、冬の間落ちた筋力や柔軟性の影響で痛みやつまずきが起こりやすくなる時期でもあります。

①春は「動く量」が一気に増える季節

春になり暖かくなると

- ・通勤・通学で歩く距離が増える
- ・外出や旅行が増える
- ・散歩やウォーキングを再開する
など、知らないうちに体への負担が大きくなります。冬の体のまま急に動くと
- ・膝・腰・足首の痛み
- ・ふくらはぎや太ももの張り それらによってつまずきや転倒につながります。

ポイント

「春だから急に頑張る」ではなく「動く前に準備する」ことがケガ予防のコツです。

② 冬の間には落ちやすい「筋力」と「柔軟性」

寒い冬はどうしても動く量が減り、体を丸めた姿勢が増えます。その結果、次のような変化が起こりやすくなります。

*硬くなりやすい（柔軟性が落ちる）部位

- ・股関節まわり
- ・太ももの裏
- ・ふくらはぎ



*弱くなりやすい（筋力が落ちる）部位

- ・太もも（立つ・歩く・階段に必要）
- ・お尻（姿勢・バランスに重要）
- ・体幹（腰痛予防にかかわる）

⇒ これらが原因で「歩き始めが痛い」「すぐ疲れる」「昔よりつまずく」と感じ方が増えます。まずは簡単なストレッチから取り組んでみましょう。



お尻のストレッチ



太もも裏のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

③ この時期に始めたいリハビリ・運動習慣

春は新しい習慣を始めやすい季節です。おすすめは次の3つです。

- ・毎日 5 ～ 10 分ストレッチ（上記参照）
- ・歩く前後の軽い体操
- ・週 1 ～ 2 回の筋力トレーニング

短い時間でも続けることで、体が動きやすくなり、痛みの予防にもつながります。

④ 痛みが出る前の“早めのケア”が大切

「まだ我慢できるから…」「そのうち治るだろう」そう思っているうちに、痛みが長引いたり、動きづらくなることがあります。早めに相談・診察することが痛みの悪化を防ぐ一番の近道です。適切にケアをすることで、春の活動を気持ちよく楽しめる体を保つことができます。

まとめ

春を元気に楽しむために今から“動ける体”の準備を始めましょう！
気になることがあれば、医師・理学療法士までお気軽にご相談ください。

耳鼻咽喉科診察室より

第20回 日常生活では困っていないけれど・・・
聞こえにくさは「年のせい」じゃない？
～補聴器で広がる、あなたの世界～



少し前になりますが、歌手の近藤真彦さんが、コンサート中に聞こえづらさを感じて聴力検査に行く、というテレビCMがありました。世界保健機構（WHO）でも、難聴は認知症やうつ病になるリスクを約2倍に増やすといわれ、逆に難聴に対する対策は、認知症を予防できる要因の筆頭に挙げられています。

耳の健康を保つことが、今後の生活をより良くすることにつながることは以前からいられていましたが、今改めてトピックになっています。

「最近、テレビの音が大きくなって家族に言われる」「会話がなんだか聞き取りにくい」「つい聞き返してしまうことが増えた」——そんな経験はありませんか？

年齢を重ねると、聴力が徐々に低下するのは自然なことです。でも、「まあ仕方ない」と放っておくと、大切な会話を見逃したり、外出がおっくうになったり、知らず知らずのうちに社会とのつながりが薄れてしまうこともあります。



実は、補聴器を使うことで、生活の質が大きく向上するケースが多くあります。音がクリアに聞こえるようになることで、会話がスムーズになり、人との交流が楽しくなったり、自信が戻ったりする方も少なくありません。

「補聴器は年寄りのもの」「まだ自分には早い」と思っていませんか？ しかし最近の補聴器はとてもスマートで、見た目も目立ちにくく、機能も進化しています。Bluetooth 機能がついたものや、スマートフォンで音量調節できるタイプなど、現代のライフスタイルにも合う設計になっています。

まずは、耳鼻科での聴力検査や外来での補聴器の相談から始めてみてください。聞こえにくさを感じたときこそ、「まだ早い」ではなく「今が始め時」なのです。当院では月に3回補聴器外来を実施しています。また外来でも随時、聴力検査を施行しております。お気軽にご相談いただけたらと思います。

聞こえる世界が変われば、あなたの毎日もきっと変わります

耳鼻咽喉科 武部真理子