



『梅雨ダル』の症状、ありませんか？

連日の天候不良が続いていますね。所沢にも梅雨の気配が訪れています。

「だるい」「疲れがとれない」といった症状はありませんか？

梅雨の時期は気圧が低下して普段より空気中の酸素が少なくなるため、酸素が体のすみずみまで行き渡りにくくなり酸欠状態に。すると体に負担がかかり、自律神経のバランスが乱れてしまうのです。自分でできる『梅雨ダル』予防策で、自律神経を整えてなるべく快適に過ごしましょう。

おしえて！理学療法士さん！
～『梅雨ダル』解消ストレッチ～

とこいちの理学療法士に、だれでもできる簡単なストレッチとマッサージを教えてもらいました！



①首の筋肉のマッサージ

頭の後ろに手を当てて、出っ張っている骨の下側を両手の親指で30秒ほど持続して圧迫していきます。これを3セット行います。

ポイント

首の硬くなった筋肉を緩めることで、首から全身への血流が改善され、体のだるさが解消されます。ゆっくり押すことで筋肉がストレッチされ緩んでいきます。

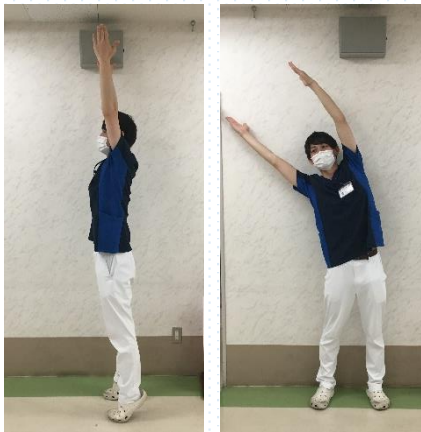


②背骨のストレッチ

両手を上げた状態で、息を大きく吸いながら10秒かけてゆっくり上に伸びをします。そのまま左右に倒れていき、体の横をストレッチしていきます。これも10秒かけて息を吸いながらゆっくり繰り返します。それぞれ10回ずつ行います。両手を頭の後ろに回し、大きく息を吸いながら胸を開いて背中を反っていきます。これを5回ほど繰り返します。

ポイント

背骨を刺激することすることで、自律神経の過剰な興奮を抑制していきます。背中に痛みや不快感がある場合は無理して行わないようにしてください。立ったままではバランスが取れない場合は、座ったまま行ってください。



③腸のストレッチ

仰向けに寝た状態で両膝を立てて、腰から下だけを左右に回していきます。動かしきった位置で10秒程キープして下腹部のストレッチをしていきます。

ポイント

腸の調子を整えることで自律神経を整えます。上半身が一緒に動かないように注意してください。また、腰に痛みがある場合は行わないでください。



④腹式呼吸

おなか膨らむように10回深呼吸をして呼吸を整えます。

ポイント

腹式呼吸で自律神経が整います。胸が膨らまないように注意します。

立ち上がる時に膝が痛い…、段差があると上がりづらい…

このような関節のお悩みはありませんか？
人工関節ってなに？どんな手術なの？そんな疑問にお答えします。



関節外科センターのご紹介

2020年より整形外科医師増員に伴い関節周囲の整形外科手術に特化した
関節外科センターを立ち上げました。

人工膝関節置換術・人工股関節置換術

人工関節のスペシャリストである糸川院長を中心とした人工関節専門のチームです。
安心・安全を基本とした低侵襲で患者さんに合わせたオーダーメイド手術を提供いたします。
手術後も筋力強化、生活動作指導等のリハビリテーションを継続していきます。

関節鏡手術・靭帯修復術・骨切り術

大学でスポーツ整形外科に携わったスタッフ数名で対応しております。
高齢でもスポーツ活動を希望する方には、運動機能改善を目的とした関節鏡手術や
靭帯修復術をまたは痛みを伴うO脚に対しては骨切り術を行っております。

整形外科部長 永井 悠

関節外科センターって
何ですか？



関節周囲の整形外科
手術に特化した専門
のチームです。



とこいちの関節外科手術は…

症例ごとにナビゲーションや3D骨切りガイド、術前テンプレートなどの高度な技術を使用し、人工股関節置換中はほとんどの症例で脱臼がしづらく筋肉を切る事をさけることで侵襲の少ない前側方アプローチでの手術を施行しております。

ご年齢や全身状態により、術前に自己血貯血をして、輸血の可能性を低くすることも可能です。

関節鏡を使用した手術は非常に小さな傷跡しか残りません。

また、当院の手術は清浄度の最も高いクリーンルームで施行します。

麻酔科常勤医も在籍しており、安心・安全に手術を受けていただけます。



これが人工関節ですね…
手術が不安です (泣)



安心・安全に手術を受けていただけるよう、
高度な技術とハイスpekな環境で手術を
行います。

人工関節の手術は、どことなく物々しいイメージが先行してしまっているところがあると感じています。実際に膝関節に入るものを見て、驚くこともあるでしょう。しかし、最初は躊躇していても、実際に手術をすると、特に意識することなく普通に過ごせるという方がほとんどです。ですから、見た目などのイメージに惑わされずに、痛みが限界に来ているのなら、整形外科を受診して話を聞いてみてはいかがでしょうか。

かといって、無理に手術を勧めることはまずありません。私自身患者さんとの信頼関係は何よりも重要で、信頼関係があって初めて将来も含めた治療内容の提案ができると考えています。

当院の人工関節手術は大学病院レベルの高度な技術で施行致します。

また、他院で対応が困難な外反母趾や足部、足趾の変型や脱臼といった足部疾患でお困りの患者さんにも、装具などの保存加療の他に手術のご提案をする事が可能です。

鍛錬されたりハビリススタッフも充実しており、術後のサポートも安心です。

関節のお悩みは、所沢第一病院関節外科センターにお任せください。

院長 糸川 牧夫