

みほう便り

令和2年10月発行 第2号

〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

冷えと姿勢の関係

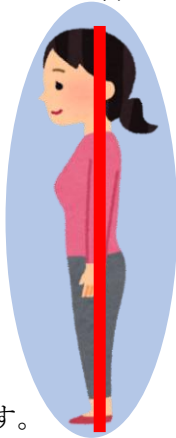
リハビリテーション部

朝晩は気温が下がり、過ごしやすい季節になりました。長期間の自粛生活のため家で過ごす時間が多くなり、最近姿勢が悪くなっているな、と感じることはありませんか？今回はこれから来る冬に向けて体の冷えと姿勢の関係についてお伝えします。

体の冷えは、姿勢の乱れと大いに関係があると言われています。なぜ、姿勢が悪くなると冷えやすいのでしょうか？

姿勢チェック

まずは自分の姿勢を観察してみましよう。理想的な姿勢は横から見たときに耳たぶ・肩・手首・くるぶしが直線上にあることです。また、壁に背中をつけて立ったときに顎が上がらず、苦しくない状態で踵と頭が壁につけられると良い姿勢が取れています。



猫背が体に及ぼす影響

肺、内臓が
圧迫される

体の前面の
筋肉が縮む

肩こり、首こり

背中
の筋肉が
こわばる

お尻の
筋肉が
たるむ

人間は体を温めるときに筋肉や内臓の活動で熱を作り出します。また、姿勢が悪くなることで背中やお腹の筋肉の働きが弱くなります。

さらに前かがみの姿勢によって内臓が圧迫され活動が低下します。

その結果、体内の熱を作り出すことが難しくなり、体は温まりにくくなるのです。筋肉の働きが弱まることで筋肉量が減り、温めた熱を体に蓄えることも難しくなります。その結果、温まりにくく冷えやすい体質になり、おまけに脂肪がつきやすい体になってしまうのです。

冷えにくい体を作るには・・・？

- ① 悪い姿勢を改善し、良い姿勢を意識する
- ② 全身の血液や気の巡りを良くする
- ③ 全身の循環を良くし、筋肉を効率よく使う

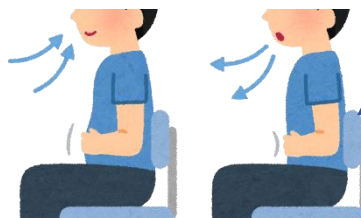
※運動不足の状態できなり運動するとケガをする危険性があります。簡単な運動から始めましょう。

今日からできる！簡単な体操のご紹介



つま先立ち運動:10回
椅子につかまって
かかとを上げる。
お尻とお腹を締めなが
ら行うと効果アップ！

背伸び運動:3回
壁に背中を付け、
上に伸び上がる。
腰が反りすぎない
ように注意する。



腹式呼吸:5回
椅子に座り、お腹に
手を置く。
4秒かけて息を吸い
ながらお腹を膨らま
し、8秒かけて力を
抜きながら吐く。

季節の足音

今年は秋の花としては定番の「コスモス（秋桜）」を敷地内に植えてみました。コスモス（秋桜）の花名「cosmos」の由来は、スペイン人がメキシコから持ち帰ったことが始まりらしく、美しいという意味のギリシャ語「kosmos」に由来するとか。このことから、星がきれいに美しく揃う宇宙のことを「cosmos」と呼んで、花びらが整然と並ぶこの花も「cosmos」と呼ぶようになったそうです。そんなことを思い浮かべながらコスモスを眺めてみてはいかがでしょうか？

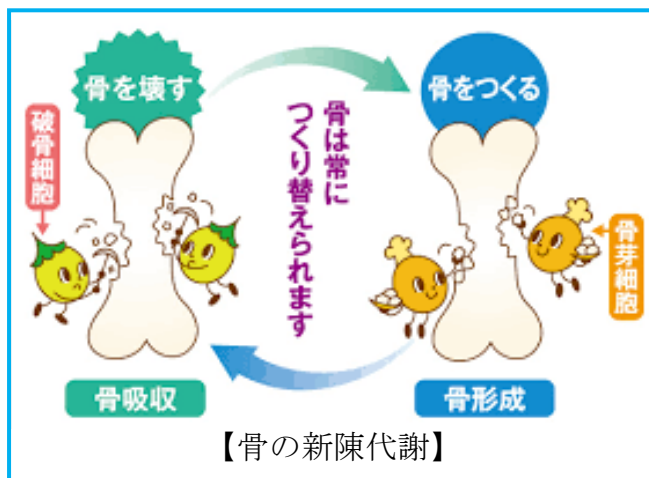


骨粗鬆症とお薬について

なないろ薬局 薬剤師 窪 隆介先生

当薬局のスタッフは薬剤師常勤1名、薬剤師非常勤1名、事務2名です。患者様が安全に安心して薬物治療を受けるサポートができるよう努めております。

さて、今回は骨のお薬についてご紹介しようと思います。体の中では、常に古い骨は壊され、新しい骨が作られるという骨の新陳代謝が行われています。骨を作ることと骨を壊すことを少しずつ繰り返し、丈夫な骨が保たれています。このバランスが崩れ、骨が作られる量よりも、骨が壊される量が多くなると、だんだん骨がもろくなってきて、骨折しやすい状態になってしまいます。この状態を骨粗鬆症といいます。運動や食事に気を付けることは骨粗鬆症には大事なことです。しかし、それでも骨折しやすい状態が続く場合は、骨折予防のためにお薬が必要になってきます。



骨の薬は、その作用によって、骨を壊す働きを抑える薬や骨を作る働きを助ける薬などに分類できます。骨の薬にはたくさんの種類があります。

それぞれの患者様の骨の状態や年齢などに合わせて、適切な薬を使用することが重要になります。

ここでは飲み薬としてよく使用される薬を一部ご紹介します。



1. 骨を壊す働きを抑える薬

●ビスホスホネート製剤

骨を壊す細胞の働きを抑える薬です。薬の吸収が悪いので、少し飲み方が変わっています。

A. 起床時に飲む。

B. コップ一杯の水で飲む。

C. 飲んでから少なくとも30分は横にならず、水以外の飲食、他の薬の服用は避ける。

ちょっと変わっていますね。飲んだことのある方は、「あ～あの薬ね」と思い当たられるかと思います。またこの薬には毎日飲むタイプ、1週間に1回飲むタイプ、1ヶ月に1回飲むタイプなどがあり、患者様が服用しやすいものをご相談されるとよいでしょう。

●SERM 製剤

女性ホルモンには骨が壊れるのを抑える働きがありますが、閉経後は女性ホルモンが減ってしまいます。その結果、骨が弱くなってしまふことがあります。この薬は、骨に対しては、女性ホルモンと似た働きで骨が壊れるのを抑えます。骨以外の臓器(乳房や子宮など)には影響を与えません。

2. 骨を作る働きを助ける薬

●活性型ビタミンD3 製剤

この薬には、食事で摂った骨の成分であるカルシウムを腸で吸収されやすくする働きがあります。また、骨が壊れることと骨が作られることのバランスを調整する働きもあります。

飲み薬の一部をご紹介しましたが、飲み薬以外にも注射による治療や食・運動による治療もあります。骨のお薬についてもっと詳しく聞いてみたいとお思いになるときは、薬局でも気軽にお尋ねください。



編集後記

朝晩めっきり涼しくなってきましたね。

少しでも体を動かし、冷えにくい体を作って、本格的に寒くなる冬に備えましょう！

次回発行のお知らせ 📧 第3号は1月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。

📱 SNS も元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram