

みほう便り

令和3年4月発行 第4号

おおつか整形外科
〒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。

深呼吸していますか？

現代人は姿勢の悪さや運動不足から呼吸が浅くなりがちで、一瞬、無呼吸になることもあるそうです。呼吸が浅いと身体に力が入り緊張状態となります。その影響で筋肉がこわばり、血流が滞るため、疲れが溜まりやすくなります。

疲労回復に大切なのは体の力を抜くことで、ポイントとなるのが呼吸です。日中から呼吸を意識することで体が力みにくくなり、疲れにくい身体になると言われています。

まずは自分の呼吸チェックしてみましょう！

- ① 息を吐く秒数を測る。
→14秒以上息が吐ける人は深い呼吸ができています
- ② 1分間に何回呼吸しているか数える。
→15回以上だった人は呼吸が早く、ストレスを感じている可能性が高い
- ③ 片手を胸の中央に置き、もう片方の手をへその下に置く。そのまま目を閉じて呼吸をし、胸とおなかのどちらが大きく動くかを確認する。
→胸が大きく動く：日ごろから緊張しがち
おなかが大きく動く：リラックスしている
どちらの動きもあまり感じない：呼吸が浅く、
ストレスが溜まっている可能性が高い
※簡単な目安としてご参照ください

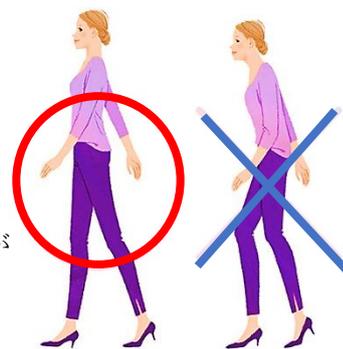
疲労回復の観点から、呼吸を担う上半身は力みが少なく、全身の血流に関わる下半身は稼働している状態が理想ですが反対になっている人が多いそうです。パソコン作業やテレビ鑑賞、さらにステイホームの影響で座る時間が長くなり上半身はこわばっているのに下半身は使われていない状態です。そのため、動いていないのに疲れするという悪循環を生み出しているのです。

【理想の姿勢】

- *胸が開いている
- *上半身はリラックス
- *膝がしっかり伸びている

【NGの姿勢】

- *肩がすくんでいる
- *膝が曲がり、足全体の力が抜けている



呼吸を使い分け、心身ともにリラックス！

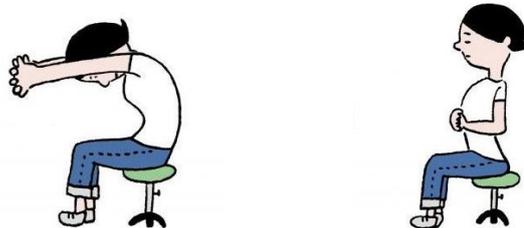
呼吸には【腹式呼吸】と【胸式呼吸】があります。

【腹式呼吸】は息を吸う時にお腹に息を入れるように膨らみます呼吸です。副交感神経を優位にするリラックスの効果があります。

【胸式呼吸】は息を吸う時に胸に息を入れて膨らみます呼吸です。お腹は膨らまないように意識します。交感神経を優位にする覚醒の効果があります。2つの呼吸法を使い分けられるようになると良いでしょう。

呼吸しやすい上半身を作る準備運動

※ゆっくり3回繰り返す



息を吐きながら背中を丸めて組んだ手を前に伸ばす(5秒)

息を吸いながら胸を張り、肘を曲げてお腹の前に戻す(5秒)

まずは日常的な浅い呼吸で硬くなった上半身をほぐし、深い呼吸を身に着けましょう。そして下半身のストレッチで血流を流せば疲労回復効果が上昇！上半身をゆるめて下半身を適度に動かすと、疲れが取れやすくなり心身のバランスも整います。全身をバランスよく整えて疲れ知らずの体を目指しましょう。



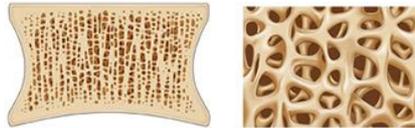
骨密度検査のお話

骨の健康、気にしていますか？

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)という病気をご存じですか？骨粗鬆症とは、骨の量が減ってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒やくしゃみ、重い荷物を抱える動きなど、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗鬆症による骨折から介護が必要になってしまう例も少なくありません。

健康な骨の断面→

骨の中の密度が高く、硬くて丈夫



骨粗鬆症の骨の断面→

骨の中がスカスカで、もろくて壊れやすい



骨粗鬆症の検査として骨密度を測定します。骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。

骨密度の測定法

DEXA(デキサ)法

2種類の異なる種類のX線を使って骨密度を測定する方法です。一般的に腰椎や股関節の骨密度を計測します。骨密度の中で最も精度の高い測定法ともいわれています。※前腕のみのDEXAもあります。

超音波法

かかとの骨に超音波を当てて測定します。X線を使用しないため妊娠中の方でも測定できます。

MD(エムディ)法

X線を用いて手の骨と階段状のアルミニウム板を同時に撮影し、レントゲン写真の骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。



当院では…

当院ではDEXA法で検査をします。主に腰椎と股関節(大腿骨頸部)の骨密度を測定します。検査台に横になるだけで痛みもなく、検査時間は10~15分程度です。検査結果は若い人の平均値を100%としたときに自分の骨の量が何%あるのかで示されます。80%以上で正常、70~80%で骨量減少、70%未満は骨粗鬆症と診断されま

す。(※骨折したことがなく、他に骨密度を減らす病気などが無い人の場合)

骨粗鬆症は痛みなどの自覚症状がなく、知らないうちに進行することがほとんどです。50歳以上になったら定期的に検査を受けるなど、骨の健康状態を知ることが必要です。

当院では、医師の指示のもとに検査を行います。診察を受けて検査が必要な方に測定を行い、その方に適した治療を進めていきます。



今月のお花は… チューリップ です

春の花の代表格の一つですね。毎年、卒業・入学シーズンには欠かせない花です。今年は縁石沿いやプランターに植えてありますが、早いものは3月上旬から咲いています。その色や本数でも花言葉が違うようです。

チューリップの数と意味

- 1本 『あなたが運命の人』
- 3本 『愛している』
- 12本 『恋人になって』
- 99本 『永遠の愛』
- 108本 『結婚してください』



※ネガティブな意味合いのある本数もあるので要注意！

チューリップの色と花言葉

赤：愛の告白 紫：永遠の愛 ピンク：誠実な愛
オレンジ：照れ屋 白：純粋 黒：私を忘れて
などなど！ポジティブなものもあれば、ネガティブな意味合いもあるので、プレゼントする時には花言葉も気にしてみるといいかもしれません☆

編集後記

暖かい日が続き、お昼寝が気持ちいい季節ですね♪
新学期や新生活が始まり、忙しい時期ですがリフレッシュしながら日常の小さなhappyを探して楽しみましょう(▽▽)深呼吸～！
次回発行のお知らせ 📧 第5号は7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