

ファミクリ便り

(ホームページも情報満載! 見て下さい!)
<http://www.nagifamily.com/>

第135号

平成28年12月1日発行

社会医療法人清風会

奈義ファミリークリニック 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 松下 中山 岡 三浦



寒い冬には肩や腰の「こり」を強く感じる人が増えてきます。
 こりの原因は様々ですが、特に体の「冷え」とは関係が深いようです。
 今回は「こり」と「冷え」についてのお話です。



1. 「こり」のメカニズム

肩や腰などの「こり」という症状は、筋肉が疲労して固く緊張してしまった状態です。肩や腰の周辺では様々な筋肉が常に働いています。頭部や上半身の重みを常に支えている肩や腰は常に緊張状態なのです。

筋肉の役割は体を動かすことだけではありません。筋肉が緊張と弛緩を繰り返すことで、筋肉自体をポンプのように働かせながら血行を促進しています。ところが、筋肉は緊張が続くと固くなり、筋肉内の血管を圧迫してしまいます。そのため血液の循環が妨げられて血行不良が発生し、「こり」を引き起こすのです。

そして長い時間、血液が妨げられた状態が続くと、今度は血管が疲労物質（乳酸）を発生しはじめます。すると、蓄積した乳酸が知覚神経を刺激して痛みを起し、その痛みが筋肉をさらに硬くするという「こりの悪循環」が出来上がります。

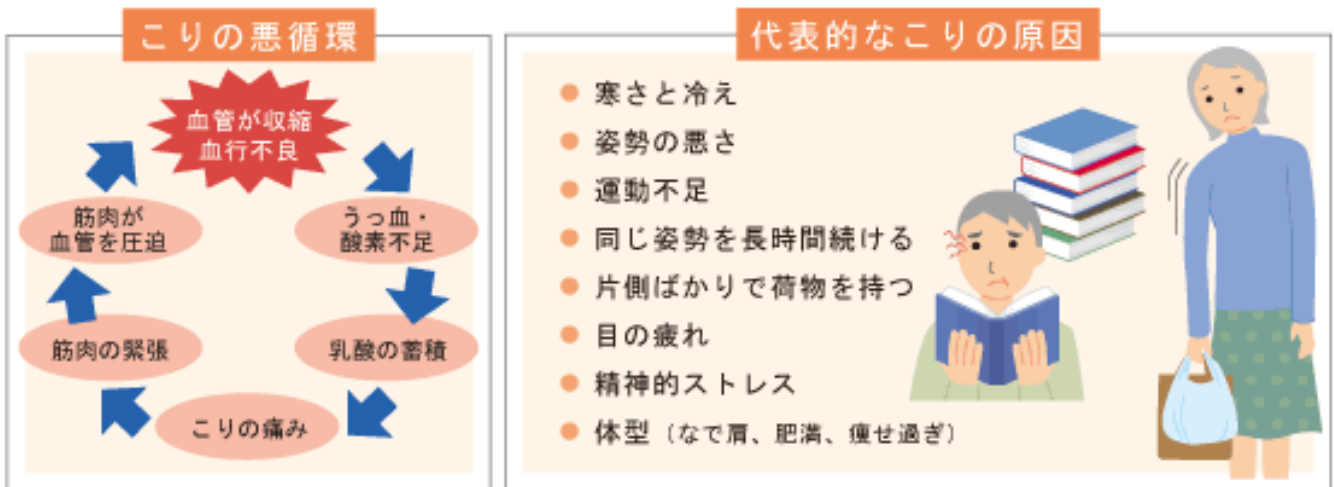
また、固くなった筋肉は末梢神経を圧迫して傷つけることもあります。そうすると筋肉の「こり」だけでなく、末梢神経の痛みや、しびれが起こることもあります。



2. 「こり」の原因

筋肉の「こり」を引き起こす原因は様々ですが、多くは日常生活習慣や環境と密接に関係しています。とくに、姿勢の悪さや運動不足が「こり」を招いていることが多いようです。

他にも、ストレスで自律神経が乱れると筋肉の緊張状態が続き、血行不良をもたらします。目の疲れにも注意が必要です。視力に合わない眼鏡やコンタクトレンズを使ったり、パソコンや携帯電話などの画面を見続けて目を酷使すると筋肉の緊張を招き、「こり」の原因となります。



3. 冷えとこりの関係

体の冷えは、「こり」を引き起こす大きな原因のひとつです。筋肉の収縮や弛緩、血管の収縮や拡張は、普段は自律神経によって自動制御されています。体が冷えると自律神経の内の交感神経が活発化して、これ以上体温を下げないように筋肉や血管を収縮させます。すると血液の流れが悪くなり、「こり」や痛みを引き起こします。

4. 冷えを防いでこりも防ぐ

冷えは冷暖房による急激な温度変化、不規則な生活や食事、自律神経の不調、ホルモンのアンバランスなどが関連して体温調節機能がうまく働かなくなって起こります。体温調節機能とは、体温を一定に保つという仕組みです。これが弱れてしまうと、毛細血管に血液がいき渡らず、血行不良となり体が冷たいと感じるのです。また、手足がほてったり、顔はのぼせて熱いのに下半身は冷たいなども冷えの一種とされています。体の冷えは「こり」の原因ともなります。体を冷やさないようにすることがとても大切です。



5. 「こり」の予防には血行改善が大切

「こり」を予防するには、まず日頃から正しい姿勢を心がけることが大切です。正しい姿勢を維持することで筋肉の緊張が緩み、血流が改善されてきます。またストレッチなどの軽い運動を行ったり、ツボ押しやマッサージで筋肉の緊張をほぐすのも良いでしょう。

そして、寒い冬には冷え対策が大切です。自分では冷えを自覚していなくても、不規則な生活を続けている人や運動不足の人は、冷えやすい体になっている場合があります。なるべく重ね着をして気温に応じて着たり脱いだりしながら調整、普段から体を冷やさないような服装を心がけましょう。

こりをやわらげましょう

① 肩こりストレッチ

両肩をゆっくり持ち上げ、3秒間止めて、ゆっくりおろします。

3秒止めて



ゆっくりおろす

② 腰のストレッチ

椅子に座り、息を吐きながらゆっくり上半身を倒し、3~5秒間止めて、ゆっくり起こします。



待ち時間やテレビを見ながらちょっとした時間にストレッチをしてみてください！



(中山式「健康と医学」ホームページ一部引用)

秋みつけた♪



クリニック前

今年の秋も綺麗な紅葉があちらこちらで見られましたね。クリニックの前にあるイチョウの木、そして菩提寺の大イチョウ、蛇淵の滝の紅葉と今年もとても綺麗でした。



菩提寺



蛇淵の滝



年末年始の健康管理

年末年始は楽しみの多い季節であると同時に、体調を崩しやすい季節でもあります。

- 食べすぎ、飲みすぎ
- 普段あまり食べないものを食べる
- おもちを詰まらせそうになる
- 生活リズムが崩れ、夜更かしをするなど十分に休息ができない
- 食事の時間がずれて、お薬を飲み忘れる
- 病院が閉まっていたりいつも飲んでる薬がなくなった

などなど思い当たることはありませんか??

特に小さなお子さんは生活リズムが崩れることで、すぐに体調を崩してしまいかちです。普段なら気をつけているストーブでの火傷や、刃物でのけが、タバコやピーナッツなどの誤飲など、帰省先など普段小さい子どもがいないお家では、身近に危険なものがあるかもしれません。

もしも、年末年始、体調を崩してしまったら・・・

★奈義ファミリークリニックは、年内12月30日（金）まで、年始は1月4日（水）から診察しています。

★日本原病院（0868-36-3311）へ当院かかりつけとお知らせの上、ご相談下さい。

★岡山県災害・救急医療情報システム（www.cqj.pref.okayama.jp/）で

休日の当番医を調べることが出来ます。

岡山県災害・救急医療情報システム 携帯版→



研修を終えての感想

11月に研修をされた吉宮 元応先生の感想です。

11月の間、奈義ファミリークリニックで研修させて頂きました。私はまだ国家試験に合格してから約半年というまだまだ駆け出しで「先生」と呼ばれる段階ではないのですが、皆様方に協力してもらい、問診の仕方、身体診察の取り方、鑑別診断の考え方、予防接種の打ち方、訪問診療の様子など様々なことを勉強させていただきました。

私はもともと滋賀県の山奥の出身で、しばらく実家に帰っていませんでしたが、奈義町から見えるキレイな山の尾根を見た時、どこか懐かしさを感じました。私の地元には診療所はありますが、「ファミリークリニック」とよばれるようなところはありません。「ファミリークリニック」とは個人を家族、地域に属するものとして捉え、本人を取り囲む周囲の状況を加味した上で医療を提供する家庭医療の場を指します。

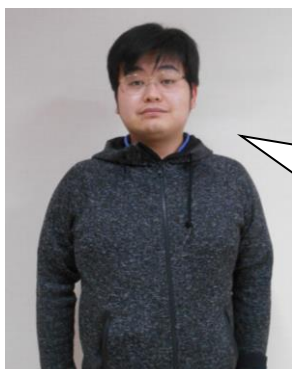
人間はやはり社会的存在であるが故に、他者から影響を受けて生きています。家族の誰かが亡くなれば調子は悪くなるし、そのことを乗り越えないと健康な生活には戻れません。地域から様々なサービスを受けられるからこそ慣れ親しんだ家で最後の日を過ごすことができるのです。医療を提供する側にはそのような家族、地域の視点から患者さんを診ることができるのが重要です。このことは奈義町の方々に教えて頂いた最も大切なことだと思っています。

短い間でしたがありがとうございました。



研修医・研修生の紹介

今月は、川崎医科大学附属川崎病院の初期研修医が研修に来られています。



坪内 浩一 先生
(川崎医科大学附属川崎病院)
12/1～12/30まで
研修されます。

医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺う

事があります。皆さんの予診や診察をお願いする事
がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し

出下さい。



ラジオ出演のお知らせ



松下 明医師がFMつやま(78.0MHz)『おはようファミリードクター』に毎週金曜日朝8時10分から生放送で10分間出演しています。

みなさん是非聞いて下さい。



今月の担当医



- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。

*****お知らせ*****

- ・12月12日(月)、13日(火)は上春医師は不在です。
- ・**12月31日(土)～1月3日(火)は年末年始の為休診します。ご了承下さい。**

もしも年末年始に体調を崩してしまった時には、日本原病院(36-3311)が当番医以外の日も対応可能です。その際には電話をして当院かかりつけとのお知らせの上、ご相談下さい。



今月の診療所情報



通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時(月曜～土曜)

午後3時30分～午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

12月 3日(土)	中山・山内
12月10日(土)	賀来・和田
12月17日(土)	松下・辻川
12月24日(土)	大門・和田
12月31日(土)	休診



～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 辻川 上春 松坂	中山 和田 賀来 上春	松下 江口 賀来	賀来 中山 丸山 和田	辻川 上春 和田	交代制
午後	中山 賀来 上春	中山 上春 辻川	賀来 辻川 山内	休診	松下 上春 和田 山内	休診

●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年12月3日と17日(土)午前中のみ
順番を取りに行く場合は
午前8時から11時まで
電話で順番を取る場合は(電話0868-36-3311)
午前8時30分から11時です

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・の15時～16時です。

金のみ14時～です。

*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。



忘れた場合、接種できないことがあります。

●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

