

暦の上で秋を迎えたとは言え、まだまだ残暑厳しい日々が続いております。熱波や大雨などの異常気象が増えているニュースをよく耳にするようになってきました。安穩無事に過ごせるよう願うとともに、日頃から、いざという時のために備えておくことも心掛けたいものです。

がくとう整形外科クリニック ニュースレター第8号をお届けします。皆様の健康維持のお役に立てれば幸いです。

がくとう整形外科 ニュースレター

熱中症

以前は「熱射病」と呼ばれ太陽の下でなければ発生しないと誤解されてきました。しかしながら現在では、クーラーをかけていない屋内などでも発生することから「熱中症」と呼ばれるようになりました。自分だけは大丈夫！、と自覚症状のないまま発症してしまう例が少なくありません。

▶ おもな症状は？

めまい、顔面蒼白、体温上昇、大量発汗、筋肉痛、手足のつり・けいれん、倦怠感、頭痛、不快感、吐気、集中力低下、意識がボーッとする、失神、ふらつく、言動が不自然、など多彩な症状があります。

▶ 特に心配な方は？

高齢の方や小さなお子さんは、暑く感じない、暑くても訴えがないなど発見が遅れることがあります。介護計画を立てるケアマネジャーがあるお宅を訪問した際、クーラーをかけていない締め切った部屋でぐったりした高齢の方を発見し、急いで救急車を呼んだ事例が少なからずあります。

▶ 安全対策は？

暑さ寒さを感じにくくなっていたり、電気代の心配をしたりすることなどからクーラーの使用を控える方がおられます。クーラーは26℃程度で設定しつけっぱなしにしたほうが、何度もつけたり消したりするよりも電気代がかからないとする説もあります。高齢の方のお部屋には、つけっぱなしも安全対策として有効と思われれます。

▶ 応急処置は？

- ・意識がもうろうとしていたら ☞ 救急車を呼びましょう！
- ・意識がはっきりしていたら ☞ ① 涼しい場所へ移動（クーラーの効いた部屋、木陰など）
② 体を冷やす（衣服に水をかけ風を当てる、氷嚢などを首、わき、太ももの付け根に当て冷やす）
③ 水分補給（できればスポーツドリンクや経口補水液を。カフェインを含むお茶はむしろ脱水の危険があります。ご注意ください！ 飲めなかったり、吐き気がある時は、救急車を呼んだほうが良いと思われれます。

何かおかしいな？と持ったら早めに涼しいところへ移動し水分補給をしましょう。 （院長 藤田正）

がくとう整形外科 ニュースレター

【リハビリコラム】痛みに対する運動療法：マッケンジー法

痛みの分類には様々な方法がありますが、代表的なものの1つに次のような分類があります。

- 化学的な刺激による痛み：体内の痛み物質が原因で感じる痛み
- 物理的（機械的）な刺激による痛み：体の組織が圧迫、伸長、捻転することで感じる痛み
- 心理、社会的要因による痛み：抑うつ、不安、家族や仕事の悩みで感じる痛み

2つめの「物理的（機械的）な刺激による痛み」は、“動き”や“姿勢”に影響を受けやすく、そのような痛みに対し当院では、マッケンジー法と呼ばれる運動療法を導入しています。「マッケンジー法は、腰痛や首の痛み、手足の痛み等に対する検査法、施術法として国際的に高い評価を得ています。（中略）世界中で広く活用されている健康回復のための自己管理方法です」（国際マッケンジー協会日本支部HPより一部抜粋）。マッケンジー法を習得した職員が、それぞれの患者さんにあったエクササイズや姿勢をご提案します。ご自宅や職場で取り組んでいただき痛みを緩和を図っていきます。最新の研究では、患者さんが主体的に、ご自分に合ったエクササイズを行うことが大切とされています。それはマッケンジー法のコンセプトそのものでもあります。詳しくお知りになりたい方は下記アドレスをご参照下さい。



（国際マッケンジー協会日本支部HP http://www.mckenzieinstitute.org/japan/ja_JP/ 平成29年7月31日参照）

最新の頸椎・腰椎牽引器を導入しました



けん引は治療姿勢がとても大切です。より理想的な姿勢で、効果的な首や腰の治療が受けられる治療器を導入しました。さらに同時に首を温めながら、あるいはふくらはぎをマッサージしながらのけん引治療ができるようになりました。

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション
〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055（975）0785

| 診察日・診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 08:30～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00～18:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp