



## 健診センターニュース 第14号

寒くなってきましたね。寒くなると運動不足や縮こまった姿勢をしがちになり「肩がこる」という方が増えてきます。

肩こりとは、筋肉の緊張と血行不良が起きている状態で、その症状にはかなり幅がありますが、原因としては次のようなものが考えられます。

- 1) 過労や悪い姿勢・同じ姿勢、ストレスなどが誘因となって起こるもの
- 2) 変形性頸椎症、高血圧、自律神経失調症、更年期障害、眼精疲労などの病気に伴って起こる二次性のもの

これらが重なって起こる場合、また原因のはっきりしない場合もあります。



家庭で出来る肩こりの解消法としては、次のようなものがあります。

### <温める>

筋肉のこりや慢性の痛みは「温める」ことで緩和される場合が多くあります。

温めることは、緊張をほぐし毛細血管の血流の流れを良くして、肩こりを招く酸欠状態を解消し、疲労物質を洗い流してくれます。さらに、精神的な緊張をほぐすリラックス効果もあり、お風呂なら、ぬるめのお湯（38～40℃くらい）にゆったりと浸かるのがオススメです。ホットタオルで首の後ろや目を温めるだけでも効果があります。

### <マッサージや体操（運動）>

マッサージや体操も、温めることと同様、筋肉の緊張をほぐし血行をよくします。血流が良くなり、筋肉に十分な酸素や栄養が補給されると、こりが解消されやすくなります。但し、痛いのを我慢して無理に行うのは逆効果です。気持ちいいと感じるくらいを目安に行いましょう。

首や肩の筋肉が弱い人は、筋肉が疲れてしまい肩こりが起こりやすくなりますので、鍛えて予防することも対策の一つです。

いずれにしても無理をせずに行える、自分に合った運動を見つけましょう。



ただし、次のような場合は、注意が必要です。

- ・こりだけではなく、原因の思い当たらない痛みが長引いたり、悪化するとき
- また四六時中痛みが続くとき
- ・肩こりの痛みに伴って、胸部や上腹部、背中の痛みがある、指まで痛くてしびれる、腕に力が入らないとき

あてはまるときは、一度診察を受けた方がよいでしょう。



### 看護師くみっきーのつぶやき・・・

インフルエンザの感染、拡大が心配な季節になりました。

インフルエンザは、ワクチンを接種することで50～60%発症を減少させ、もし発症しても症状を軽減させることができると言われています。

ワクチンは、接種後約2週間から効果が現れ、1ヶ月前後にピークを迎えた後、5ヶ月ほどかけて減少していきます。

他にも予防として、流行期に人混みの中へ出かけるときはマスクを正しく着用すること、流水と石鹸による手洗い、またアルコール性手指消毒も有効です。

もしインフルエンザにかかったら、感染が広がらないように咳エチケットを心がけ、十分な休養と水分をとりましょう。



### 受診者様からご意見をいただきました

ご意見：バリウムをもっと飲みやすい、おいしい味にしてほしい。

回答：当院では、早期胃がんを見逃さないための検査を心がけています。バリウムについては、現在、診断と飲みやすさのバランスを考えて選択しているところです。決しておいしいとはいえませんが、正確な検査のために必要ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)