



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



11月

第24号

健診センターニュース

今回は「腰痛」についてのお話です。成人の約8割が経験するとされる「腰痛」ですが、そのうちの1/3は半年以上症状が持続しているといわれています。一度よくなっても再び痛みが出て慢性化すると、徐々に日常生活の活動範囲が狭まり、介護が必要になる・・・といった状況につながる場合もあります。

<腰に負担をかける要因>

①悪い姿勢や間違った姿勢、②体の硬さや筋力の低下、③日常生活での習慣、が考えられます。

例えば、ソファーや椅子に常に猫背の姿勢で座っていると、背中の筋肉は張って硬くなり、お腹側の筋肉は縮み弱くなります。日常的に行っている何気ない姿勢や動作が負担となり、腰痛につながります。

<腰痛を予防するためのポイント>

～体を柔らかくして良い姿勢を維持する～

腰痛の予防には股関節と腰、太ももの裏側のストレッチがおすすめです。

- ① 股関節と腰のストレッチは、仰向けに寝ながら片足を両手で抱え、胸の方に引き付けます。これを両方の脚で行いましょう。逆の足も同様に行いましょう。
- ② 太ももの裏側のストレッチは、仰向けで片脚の膝の裏を両手で抱え、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。これも両足行いましょう。



～運動習慣をつける～

運動不足は筋力低下の要因となり、腰を支える力も落ちてしまい、腰痛につながる可能性があります。適度な運動としては、歩くことや、片足立ちがおすすめです。

※ 片足立ちは、左右1分間ずつを1日3回行うだけで、約53分の歩行に相当する足の筋力トレーニングになるといわれています。転ばないようにつかまる物のある場所で行いましょう。

～同じ姿勢で腰に負担をかけない～

長時間同じ姿勢を続けると、腰には大きな負担がかかります。仕事で座りっぱなしの方や、農作業等で中腰姿勢の時間が長い方は、時間を決めてストレッチ等を行うなど、同じ姿勢を長時間続けない工夫も必要です。

日常生活に支障を来す腰痛・・・悪化させないためには、日頃の心がけが必要です。

11月14日は世界糖尿病デーです。

毎年この時期には、各地で建物をブルーにライトアップし、糖尿病の正しい知識を啓発するイベントが実施されます。

厚生省の調査によると、国内の糖尿病患者とその予備軍は合わせて約2,000万人で、「40歳以上の4人に1人が糖尿病」といわれています。その数は急増しており、とても身近な病気といえるでしょう。

糖尿病になると、網膜症や神経障害など合併症を発症しないように気をつけなければなりません。重症化すると、失明したり、足を切断しなければならなかったりする場合もあります。そうならないためには、日頃の血糖値のコントロールがとても大切です。

糖尿病は、生活習慣によって予防できたり、逆に発症リスクが高くなったりします。ぜひこの機会に、糖尿病についての正しい知識を学び、生活習慣を見直しましょう。

当院でも、11月5日から16日の間、本館1階待合フロアで看護師や管理栄養士などが啓発イベントを行います。ぜひお立ち寄りください。



当院の人間ドックでは、基本のコース以外に様々なオプション検査をご用意しております。オプション検査の追加によって、さらにご自身にあった内容にさせていただくことができます。

詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください。

肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、体調管理に努めましょう。

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)