

# 肩こりを解消しよう!!

# 健康だより

肩こりは多くの方が悩んでいる症状ではないでしょうか。寒い時、体が縮こまってしまう経験があると思います。冬は特に、寒さで筋肉が硬直し神経が圧迫されたり、血行が悪くなりがちなので、肩こりを感じやすくなります。

## 肩こりの原因

- ①**悪い姿勢**：姿勢が悪いと筋肉に無理な負荷がかかり疲労しやすくなります。また長時間、車の運転や同じ姿勢をとり続けると血流が悪くなり肩こりになります。
- ②**運動不足**：運動不足の人は肩や首、背中の筋肉が弱り肩こりになりやすくなります。
- ③**目の使いすぎ**：パソコン操作や書き物など細かい文字を見続けると目が疲れます。目の疲れは肩や首の筋肉の緊張を引き起こし肩こりにつながります。
- ④**ストレス**：首の後ろ側は脳から各器官へとつながる神経が多く通っている場所です。神経をリラックスさせましょう。
- ⑤**疲労**：肩こりに限らず疲労はあらゆる病気の源です。その日の疲れはその日のうちに取りましょう。
- ⑥**太りすぎ・やせすぎ**：太りすぎは背骨や肩の筋肉に負担が大きく、やせすぎの人は背骨の弱い人が多く猫背になりやすくなります。

## 肩こりの解消法は？

- ①**蒸しタオル・カイロなどで肩の周辺を温めましょう**  
筋肉に酸素を供給して血行をよくするためには、温

めて血行をよくすることが大切です。また、肩の周辺だけでなく入浴でゆったりお湯につかり、身体を温めることによって血液が効率よく循環され肩こり解消につながります。

## ②睡眠時の姿勢を正しましょう

背骨や首の骨はわずかにカーブになっています。背骨や首の自然なカーブを損なうような姿勢になるフワフワの枕や、高すぎたり硬すぎる枕はよくありません。

## ③体操で筋肉をほぐしましょう

- ・いすに座ったまま右回し、左回しと大きく首を回しましょう。首筋を意識しながらゆっくりと回しましょう。
- ・両手を上に上げグーっと背伸びをします。背筋を伸ばし、両脇を伸ばしましょう。
- ・パソコン仕事やデスクワークの間にこまめに休憩して肩をリラックスさせましょう。

また、良い姿勢を保ち正しい姿勢で歩くことも改善につながります。

なかなか改善しなかったり、肩こり以外に頭痛、背中や胸部の痛み、めまい、立ちくらみ、耳鳴りなどほかの症状が伴っている場合は何か病気が隠れている場合もありますので病院で相談しましょう。



青山保健センター 保健師 眞井雅子



## 子どもたちに夢を!

そのほかにも、自分の好きなことや、能力を発揮できるものを見つけ活躍している青少年が大勢います。しかし、今子どもたちを取り巻く環境を考えたとき、すべての子どもたちが将来に夢を持ち、自分の能力を存分に発揮できる環境にあると言えるでしょうか。世界に目を向けると、多くの子どもたちが紛争や貧困のため、将来に夢をみる事ができないどころか、生きていくだけで精一杯という現実があります。

北京オリンピックで日本の女子ソフトボールチームが悲願の優勝を遂げました。その優勝に大きく貢献したのは「上野の413球」という流行語にまでなった上野由岐子投手でしょう。彼女は小学校3年生でソフトボールと出会い、努力を重ね、オリンピックで金メダルを獲得するまでになりました。幼い頃から能力を伸ばすことができ、また、まわりの人に支えられた彼女は幸せだと思えます。

## 明日に向けて

～差別をなくしていくために～

すべての子どもたちが、この短歌のようにまっすぐに育ち、夢を育てられるようにするには、私たち大人が何をすべきか、早急に対策を立てることが求められています。日本は、1994年に「子どもの権利条約」を批准しました。すべての子どもたちの基本的な権利が尊重されるべきであることをうたったこの条約の意義を、今再考することが必要なのではないでしょうか。

また、日本においても、従来から言われている親の養育力不足に加え、「格差社会」による貧困層の固定化により、苦しい立場に置かれている子どもたちが大勢います。今後、ますます厳しい社会が寄せて、子どもたちに向かうことを懸念します。「若竹の伸びゆくごとく子ども等よ 真直にのばせ身をたましひを」若山牧水の短歌ですが、子どもたちが育ちゆく理想の姿だと思います。

(鳥ヶ原支所総務振興課)



サミュエル・アネスリーの

世界見聞録 - Part 11 -



天気

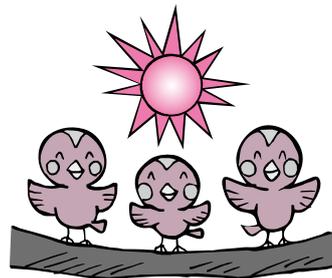
冬の一番寒い時期に入ってきましたが、皆さんは健康管理に気をつけていますか。寒いアイルランドから日本に帰ってきましたが、日本のほうが寒さを強く感じます。今月、もっともよく聞く言葉は何だと思えますか？詳しい調査はしませんが、きっと「寒い」という言葉になるでしょうね。

お天気は地球のどこへ行っても共通の話題だということをおの数年間で解るようになりました。「晴れ」「くもり」「雨」などの一般的なものをはじめ天気を表す言葉はいろいろありますが、一体、「いい天気」とはどんな天気なのでしょう？この寒い中、あなたにとっていい天気とは何ですか？穏やかな春の温かい日々を思い出しますか？日本ではアイルランド、またヨーロッパのほとんどの国と同じように、「晴れ」がいい天気を指しています。アイルランドや日本では昔から農業が行われ、農作物の成長には雨も必要ですが、太陽の光のほうが重要だったからでしょう。

しかし、世界のどんな場所でも「いい天気」が必ずしも「晴れ」ではないようです。世界には雨がほとんど降らず、乾燥したところで暮らす人々もいるからです。たとえば、チベット人は、古くから海拔4000

m以上の乾燥したところに住んでいるから、彼らの生活しているところに降る雨はごくわずかで、生活に必要な水が十分でない場合もあります。また、雨が降らなければ、羊やヤクに食べさせる草もなくなってしまいますので、彼らにとってはいつも「晴れ」が「いい天気」とは限りません。長い間待って、やっと「雨」が降った日に、「今日はいい天気ですね」という言葉が出ることもあります。つまり、「雨」が「いい天気」になる場合もあります。

イスラエルやほかの中近東の国々もそうだと思いますが、イスラエルに住んだころは猛烈に暑い日に地元の人と話をし、「今日は嫌なお天気ですね！」と挨拶されました。確かに暑くて汗まみれでしたが、雨が降る国の出身者としては、せめて雨ではないから「いいお天気だ」と感じましたので、相手になかなか賛同できませんでした。このようなことから、人間の住む環境と言葉の使い方には深いつながりがあることがわかりました。いずれにせよアイルランド人と日本人の間には天気に関する意識の違いはないはずですから、早くこの「悪い天気」が去り、早く「いい天気」が来ますように！



しかし、世界のどんな場所でも「いい天気」が必ずしも「晴れ」ではないようです。世界には雨がほとんど降らず、乾燥したところで暮らす人々もいるからです。たとえば、チベット人は、古くから海拔4000

聴診器 市民病院だより



そけいヘルニア

皆さんの中に、下腹部（太腿の付け根辺り）に時々ピンポン球ぐらいの大きさの、ポッコリと柔らかいしこりがあることがあられるでしょうか？それは、そけいヘルニア（脱腸）の可能性が高いです。



でだんだん孔も大きくなり、飛び出す腸の量も多くなってしまうことが多いです。最初ピンポン玉ぐらいの大きさだったものが、数年で子どもの頭ぐらいの大きさにまでなってしまう例もあります。そうなると日常生活に支障も出ますし、手術も大変です。

また、まれに、とび出した腸が、硬い筋膜に囲まれた孔のところまで締め付けられて、血流障害を起こすことがあります（カントンと言います）。その場合、激しい痛みと、腫れを伴い、自分で腸を戻すことも困難になってしまいますので、すぐ救急受診が必要です。そのまま放置すると腸が腐ってしまい、命にかかわる重篤な腹膜炎をおこすこともあります。太腿の付け根辺りは、男女を問わず、解剖学的にも筋膜の孔の隙間が狭い場所です。一度できたら筋膜の孔は手術で閉じない限り治りません。手術は、腰からの麻酔で、大体1時間足らずでできます。

通常、おなかの壁は、皮下組織の下を、筋膜という硬い組織で裏打ちされています。外側から腸をつまんだりすることはできません。しかし、その筋膜という硬い組織に欠損ができてしまうと、その孔を介して腸などが皮膚の下まで脱出して来るため、柔らかいしこりとして触れるようになります。通常とび出した腸を、自分と同じ孔からおなかの中に戻すのは簡単です。特に痛みも伴わないことが多いのですが、無治療の場合、年月を経

心当たりのある方は、ぜひ一度、ご相談ください。

外科医師 西川 隆太郎