



院長より

6月初旬に当院で行っている「生理食塩水のハイドロリリース」や当院で販売している「エクエルがヘバーデン結節に効く」という情報がテレビで紹介されたそうです。その影響で当院へも県外など遠方から多数のかたが来院されました。

私は以前から従来の整形外科外来診療について疑問をもっています。「レントゲンでは異常がないから、年のせいだね。薬だしとくから」ではドラッグストアと変わらないし、「捻挫だね。電気治療に通ってください」では接骨院と大差ないでしょう。

レントゲンや超音波検査をきちんとして原因をはっきりさせる。病気であればきちんと治療する。病気ではない機能障害であればハイドロリリースなどでその原因をみつけてリハビリ（運動療法）で解決する。病気では無いけど、痛みのコントロールがつかない慢性痛のひとつには適した薬の選択をする。などが「整形外科クリニックでなければできない治療」だと思います。

ところで「五十肩へのサイレントマニピュレーション」ってご存知ですか？興味があれば当院ホームページをご参照ください。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



寝苦しい夏の夜、寝るときのエアコン設定温度は？

暑くて寝苦しい夏の夜は、ぜひエアコンを活用してください。

寝苦しさを我慢して無理に寝ようとすると、ぐっすり眠れないだけでなく睡眠中に脱水症状を引き起こして大変危険な熱中症にかかってしまう恐れがあります。

寝苦しい夏の夜を快適に眠るための効果的なエアコン活用術をご紹介します。

<エアコンの設定温度は 26~28 度が目安>

人が快適に眠るためには、「室温 26 度、湿度 50~60%」の環境が理想的だと言われています。

エアコンの冷房やドライを活用して寝室の環境を整えましょう。また、室内の空気を循環させるためにエアコンに加えて扇風機を併用することも効果的です。

お休みの際にエアコンや扇風機を利用される場合は、風が直接身体に当たらないように注意してください。

そして、エアコンをつけていてのどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給することを心がけましょう。



脳梗塞は夏に多い

国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多いことがわかっています。その主な原因は脱水症です。夏は汗をかくため、気づかぬうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。

大切なのは汗をかいていなくても、早め早めに水分補給を行うことです。室内にいと脱水症状に気づきにくいのですが、トイレに行った時の尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインと思ってください。夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。予防のために睡眠の前後に水分補給を行いましょう。



夏の運動について

今回は夏の暑い時期に屋外で運動や活動を行う際の注意についてお伝えします。まず、汗によって身体の外へと出ていった水分を補給することが必要です。

運動を行う前にまずコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけ、運動後も水分を摂るようにします。運動によってたくさんの汗をかくときは塩分（ナトリウム）も多く出ていくため、水分とともに塩分の補給も必要となります。塩分の含まれたスポーツドリンクや、経口補水液を活用しましょう。

高齢者では喉が渇く感覚や汗をかく機能が低下します。

汗や喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。湿度が高いと暑くても汗をかきにくくなります。

汗をかかなくなると、身体の熱がこもりやすくなるのでシャワーを浴びたり水に濡らしたタオルで身体を拭くなどして体温を下げる工夫が必要になります。

日中の炎天下の時間に外出は避けるようにして、帽子を着用し通気性のよい服装を選ぶようにして、風通しの良い日陰でこまめに休憩を取るようにすることも大切になります。湿度の高い日は汗をかきにくくなるため、体内に熱がこもってしまい特に注意が必要です。適切な対応を心がけて夏の屋外活動も安全に快適にすごしてください。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

