



整形外科やましな医院

ニュースレター

Vol. 24

令和2年 春号

院長より

「慢性痛」はなぜ起こるのか。

当院では以前から「生理食塩水（体液に近い塩水）の注射」による治療を行っています。TVの「筋膜リリース」というワードで知られるようになりましたが、なぜ効くのかははっきりわかっていなく注射後に組織の動きが改善するためではないかといわれています。

最近、私は痛む箇所を解剖のアプリでチェックするようにしていますが、ほとんどは神経の通り道にあります。神経は動き回る筋肉の中や隙間を通って全身に広がっています。**神経周囲の組織がかたくなり、神経を刺激するため痛みが発生する**のではないかと、という考えで最近アプローチをしています。



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

新型コロナウイルス

発熱や咳で受診される方は電話連絡の後、**自家用車内でお待ち**

ください。4日以上続いている方や強い倦怠感がある方は下記へご相談ください。

「帰国者・接触者相談センター」：027-381-6112（夜間 027-381-6123）

「高崎市民向け電話相談窓口」：027-381-6113、6114

「厚生労働省電話相談窓口」：0120-56-5653

キャッシュレス決済の導入について

今年からキャッシュ決済を導入しました。少しずつですが、クレジットカードや電子マネー、〇〇ペイで支払われる方も増えてきています。キャッシュレスで支払うメリットをご紹介します。

☆ポイントが貯まる

医療費をクレジットカードで支払うと、ショッピングでクレジットカード払いした時と同様にポイントが貯まります。

☆大金を持ち歩く必要がない(盗難や紛失の不安がなくなる)

支払いをキャッシュレスで行う事で、大金を持ち歩くことがなくなり、盗難や紛失のリスクを回避します。

☆支払い時間を短縮できる

お札を数えたり、小銭を数えたり、お釣りを受け取ったりの工程がなくなるので支払い時間を短縮できます。

☆医療費控除の対象になる

キャッシュレスで支払っても控除の対象になります。但し、クレジットカードなどでの分割払いやリボ払いの返済の金利は控除の対象にはなりません。(当院は、一括払いのみです)

自費や検査などで、支払いが多くなってしまった時などに活用していただけたらと思います。



四月病にも注意を！

4月といえば新学期や新入社、新しい部署に配属されたりと、新しい環境が訪れがちな季節です。また、心機一転して何か新しいことを始めるといった方もいらっしゃると思います。一見すると、病気とは無縁に感じる4月ですが、新しい環境が生むストレスや気温差がもたらすイライラ等を総じて“4月病”と呼ばれているそうです。気持ちが充実しているために、あまり意識しないかもしれませんが、これまでとは勝手の違う慣れない環境に身を置いているうちに、おのずとストレスを溜めてしまうケースもあります。

そんなストレス対策において最も簡単かつ効果が期待できるのが、深呼吸です！深呼吸は自律神経のうちの副交感神経の働きを促す効果があります。いわゆる“戦闘モード”といえる交感神経が優位な状態から、リラックスをつかさどる副交感神経が優位な状態に移行するきっかけとなるのです。

環境の変化に伴い、めまぐるしく過ごす4月。ここでストレスが蓄積されると、その反動で憂鬱な気分を伴う「5月病」に陥りやすくなります。4月のストレスは4月のうちに、向き合って解消していくことが大切です。

おまけ

春のイライラ対策としては、セロリを冷蔵庫に1本買い足しておくのもオススメ！セロリは精神を安定させてイライラを解消する食材のひとつです。香り成分にも効果が期待できるため、食べる際はより香りを堪能しながら食べてみてください。

リハビリより

2020年に入ってから早くも三か月が経ちアツという間に4月になりました。暖かくなってきて身体を動かす機会が増えてくるのではないのでしょうか。

そこで今回は運動するのに必要な能力である「**コーディネーション能力**」についてご紹介します。コーディネーション能力とは以下の7つの能力から成り立っており、この7つが複雑に組み合わさって上手に身体を動かすことが可能になります。

「リズム能力」：リズム感を養い動くタイミングを上手につかむ

「バランス能力」：バランスを正しく保ち崩れた体制を立て直す

「変換能力」：状況の変化に合わせて素早く動きを切り替える

「反応能力」：合図に素早く反応して適切に対応する

「連結能力」：身体全体をスムーズに使う

「定位能力」：動いているものと自分の位置関係を把握する

「識別能力」：道具を上手に操作する

どんな動きか一例をあげると、昔ながらの遊び「ケンケンパ」や「お手玉」、「ボールを上に向けてとる」など簡単な遊びから始めることができます。お子さんと一緒に大人もトレーニングすると転倒予防などになると思います。



山名町1548番地

027-347-0202



<http://yamashinai.in.com>