

# 整形外科やましな医院 ニュースレター

やましな医院

整形外科



Vol. 31

令和 4年 新年号

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



## 院長より 新年のご挨拶

新年おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

今回の年末年始も新型コロナウイルスが終息していないため自宅でゆっくりされた方が多いのではないのでしょうか。

正月太りにおすすめなのが体幹トレーニングです。昨年に当院でリコアという体感トレーニングの機械を導入したことを機に、私も体幹トレーニングを開始しました。腕立て伏せとプランク（フロント・バック・サイド）、バイシクルクランチ、スクワットなどを週2~3回程度の頻度で行っています。現時点で体重は変わりませんが、コロナ太りで出たおなかのひっこみがありました。リコアという機械は筋力の測定もできるため、スタッフ全員が計測して院内に掲示する予定です。興味があったらみてください。

体幹がしっかりすると背骨が安定するため、肩こりと腰痛の改善にもつながりますし、予防にもなります。なにより姿勢が良くなり若く見えます。体幹トレーニングは屋内で道具も要らないものが多いため自宅でスキマ時間に簡単にできます。今年は体幹を鍛えて若返ってみてはいかがでしょうか。

## お正月太りが気になる方へ

食事は、3食しっかり食べましょう。食事の回数を減らすと摂取カロリーが減るため、減量効果があらわれるのは事実です。しかし、食事制限で一時的にダイエットに成功しても、食事の回数を戻したときにリバウンドしやすくなるため、おすすめできません。

また、食事の回数を減らすと十分な栄養が摂れないため、体調を崩しやすくなります。筋肉量が減って代謝が落ちるため、痩せにくく太りやすい体質になることも大きなデメリットです。食べないダイエットをくり返すと痩せにくくなってしまいうため、3食きちんと食べて痩せることを目指しましょう。

食べる順番を意識することも大切です。食事は以下の順番で食べるのがよいとされています。

①スープ・サラダ類 ②たんぱく質を中心とした主菜 ③パンやご飯をはじめとした炭水化物  
このように、スープやサラダ、たんぱく質で空腹を満たしてから炭水化物を摂取すれば、食べ過ぎを防ぐことが可能です。また、炭水化物を最後に食べれば血糖値が急上昇しないため、太りにくくなります。

## ウィンタースポーツでダイエット！

運動のハードさを表すMETsという単位があるのですが、スキーやスケートは7METs、スノーボードは約6METsと言われています。ランニングやテニスなどが約7METsと言われているので相当な運動量ではないのでしょうか？ランニングを3時間やるのは・・・ですが、スキーを3時間なら出来る気がしますね！冬のスポーツで楽しみながらダイエットに励んでみてはいかがでしょうか？

## 天気痛って…？

天気痛は、耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応し、自律神経のバランスが乱れて様々な不調を引き起こすことです。そのため、耳まわりの血行が悪くなると、内耳が浮腫んで過敏になり、天気痛を起こしやすくなります。症状は、その人が元々持っていた症状が天気に影響されて現れたり悪化したりするため、多岐にわたります。今回は天気痛を予防する効果的な方法を紹介します。

### ①マッサージをする

両耳を手でつまんで上下や横に引っ張ったり、回したりする  
手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す

### ②あたためる

耳の後ろにあるツボ(完骨)のあたりにホットタオルや温かいペットボトルを当てる

耳と耳まわりをほぐし、あたためることで血行が良くなり、内耳の状態の改善に効果があります。症状が出る前に行うのが効果的です。**めまいの薬や漢方薬などが有効な場合があります**のでご希望があれば、当院外来受診した際にその旨お話しください。



本年も  
よろしくお願ひ  
申し上げます。



027-347-0202

<http://yamashinai.in.com/>

山名町1548番地

