

# おなご先生

## ”おなご先生”の独り言in診察室

(21)



りびえ〜る読者の皆さまは寒い中どげしちよろれーですか？ スキーに行きなさったお方さまもおられーですわねー。かく言う私も幼少のころ父に連れられて大山に行ったことがあーます。風が吹いてはコテンと倒れ、も〜二度とスキーには行くもんかと幼い心に誓ったのですが、大人になって、誘われて行ったら楽しかったこと。

何事も経験すー事は大切ですじー。ただ翌日のみいりには閉口します。そこで今日はスポーツに限らず、首や肩が痛めているのわーってときのお話として「首 肩痛対策。やってみましょや〜。初めの一步より」の巻。肩こりを訴えなさーと

き、筋肉がパンパンにはつちよーお方さまと、そーでもないお方さまと、通りあり本人の自覚症状と筋肉のこり、緊張は相関せんですわねー。

肩こりの原因は、悪い姿勢、ストレス、運動不足からや、変形性頸椎症、胸郭出口症候群、高血圧、

移動し、頭を支えーために、首は強く反りかえーやになり、首んたまの後ろの「僧帽筋」がむやみに緊張します。そーすと血行不良↓筋肉の酸素不足↓老廃物が溜まり↓肩のこり、痛みとなりますじー。そーがまた元の筋肉の緊張になりますじー。

### 「首、肩痛対策。やってみましょや〜。初めの一步より」の巻

悪循環ですわねー。またストレスを感じーと人間は、交感神経が興奮しますじー。そーすと筋肉の緊張が高まり、血管が収縮しちよって、いけんやになりすわねー。

身体を適度に動かしなさいと、筋肉の収縮と弛緩がすすに行われて、

血液循環がスムーズになーです。極度の運動不足は筋力低下しなさって、重たい頭と両腕を支えーために、首や肩回りの筋肉だけ過剰に働くことになつていけのわねー。

とこで、朝起きたら突然首んたまがギクッとなり、いわゆる「寝違え」をしなさった事があーますじー。

慢性期(拘縮時期)には炎症を起こしちよった軟部組織が線維化して拘縮すーですけんねー。このときには自分で鏡を見なさつてひじを曲げて円を描くように動かしなさいとーですじー。また症状は同じでも、原因が全然違ーことがあーます。例えば、腱板断裂、鍵板炎などはすぐに整形外科を受診しなさい方がいー場合もあーすけん、先生方へ相談しなさい方がいーわねー。

Q2・そーでは、慢性期は次のうちどげすーといーかいねー？

①肩をすくめたり、下げたりする②胸を張るやにしたたり、すくめたりする③ダンベルなど1〜2kgの重りを持つて、腕を円を描くように回す

最後に誰にでも訪れー「更年期」について。2000年前の中国最古の医学書「黄帝内経(こうていだいけい)」に更年期のことが書かれちよーます。更年期とは、読んで字の如し、**崖を更(あらた)める時期**、という意味になります。女性の閉経前後にホルモンのアンバランスで急激に起こる「のぼせ」の症状で、動悸や異常発汗が起こつたり、肩こり、頭、不安不眠、寝汗、しびれとさまざまですじー。男性のお方さまにも最近ではテストステロンちゆうホルモンの減少による更年期障害があーといわれちよーます。

あまりにつらいお方さまは相談してごしなはい。症状を抑えーような、精神安定作用を持つ薬トランキライザーを少量使用したり、ホルモンを補充してちよんぼしつづつ身体を慣れさせー方法もあーます。ただし血栓ができやすく、ちよんぼしいけんこともあーますけん、主治医の先生によー相談しなさい方が、いーわねー。

最後の問題。

Q3・「黄帝内経」に女性の体や心はどんな数字の倍数で変化すーと書かれちよーかいねー？

①2の倍数②7の倍数③12の倍数

案外多いですね。ともあれ夫婦年を重ねると、いろいろ体の変調を来すわけですからと、お互いのいたわりやこ、思いやりが大切だと思つちよーとこです。

答え Q1①ひたすら安静にする Q2全部正解 Q3②7の倍数

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)