



TANABE CLINIC

医療法人社団 木水会
田辺クリニック

平成31年
1・2月

はつらつニュース 第135号

一病息災

五年前に前立腺ガンが見つかり、大病院で手術を受けました。術後に自転車に乗るのは患部を圧迫するので、当分避けるように指示されました。私は日々の移動手段に自転車を利用していただけ困ってしまいました。残された方法は、車に乗るか歩くかです。そこで今後向き合うであろうロコモやフレイルの予防に歩くことを選択しました。

今までにも雨の日には自転車に乗れないので傘をさして歩いていましたが、一日せいぜい一時間以内(約6000歩)でした。そこで今後の目標を二時間(約1万2000歩)に設定しました。訪問診療や往診に行くのも原則徒歩ですから、歩くチャンスはいくらでもあります。クリニックからJR尾道駅往復で約一時間(約4.4km)のウォーキングができます。夏の豪雨で道路が各所で閉鎖されましたが、徒歩ならわき道を迂回し乍ら進むことができました。多い日には一日三時間以上、20kmになることもありました。しかし昔の人は一日30km歩いていました。頭が下ります。

歩行量が増えるに従って、不思議なことに気付きました。今までに時々悩まされていた腰痛が全く起こらなかつたのです。歩き過ぎて足や膝を傷めたという話は聞きますが、私の場合、腰の痛みが消えてしまいました。唯一、私が心がけている歩行スタイルがあります。着地する時、踵からではなく、趾のつけ根付近、趾を曲げると凹む箇所から地面に着くように意識して歩いています。踵着地よりもこの方が、地面から受ける膝の負担を軽減できると考えています。歩巾はカセげませんが、長時間歩行でも疲れが少ないように感じています。

歩いて正そう歪んだ姿勢



日本人の一日の平均歩数は、男性7,779歩、女性6,776歩で、まだ目標に達していません。

腰痛のなくなった原因のひとつに、この歩き方で腰を支えるインナーマッスルと呼ばれる腸腰筋が強化されたことが考えられます。そのため体幹が安定して、腰の負担が分散されたのでしょう。歩行には全身にある約400の筋肉のうち、%を使用すると言われています。長時間の座業で偏った筋

肉のバランスを歩くことで矯正できると思われます。私にとってガクくれたプレゼントです。

肩甲骨は健康骨

どうせ歩くなら上半身の筋肉も使おうと腕を振るようにしました。兵隊さんのように前後に大きく振るのではなく、肘や肩を後ろへ引くように意識をしました。そうすると肩甲骨がよく動きます。肩甲骨は背中の中にある三角形をした平べったい骨です。鎖骨と上腕骨とで関節を作っており、胴体とは筋肉でくっついています。首の骨を支点とした天びんのような格好です。

座業の多い現代人は、肩甲骨周辺の筋肉が固くこわばっている人が多く、頭痛、肩こりの原因になっていきます。歩行時、肘を後ろに引くことにより、背中にある僧帽筋や菱形筋が伸展して柔軟になります。更にその付近には褐色脂肪という組織があり、熱を産生して体温を上げると共に、エネルギー消費を高めます。そのためダイエット効果も期待できます。私も長年の肩こりが解消してスッキリとしています。

その他にも歩く効用は色々あります。幸せホルモンであるセロトニンの分泌を促し、気持ち明るくなります。気分の落ち込んでいた時にもブラブラ歩きで、気分がスカッとします。骨、筋肉の強化や認知症の予防にもなると言われ、まさに歩かには、損、損です。

散歩

私の住んでいる尾道は、三つもの日本遺産に登録されている風光明媚な土地です。山あり海ありの情景を見乍ら皆様も是非歩いてみて下さい。私の好きな詩を御紹介します。まるで尾道を歩いているような情景でしょう。

ただ歩く。手に何もたない。急がない。気に入った曲がり角がきたら、すつと曲がる。曲がり角を曲ると、道のさきの風景がくると変わる。くねくねとつづいてゆく細い道もあれば、おもいがけない下り坂で膝がわらいだすこともある。広い道にでると、空が遠くからゆつくりとこちらにひるがってくる。どの道も、一つ一つの道が、それぞれにちがう。

街にかくされた、みえないあみだ籤の折り目をするするとひるがてゆくように、曲り角をいくつも曲がって、どこかへゆくためにでなく、歩くことをたのしむために街を歩く。とても簡単なことだ。とても簡単なようなのだが、そうだろうか。どこかへ何かをしにゆくことはできて、歩くことをたのしむために歩くこと。それがなかなかできない。この世でいちばん難しいのは、いちばん簡単なこと。

長田 弘 詩集より



皆様 新年明けましておめでとうございます。

新春とは申しながら厳しい寒さが続いております。この時期と言えばコタツでぬくもりながらミカンを食べ、ゆったりとした時間を過ごす事がまさに日本の風物詩かと思えます。やることは沢山あるのに、コタツから出ると余計に寒く感じるので「まあ、いいか」とつつい用事は後回しに。いつの間にかそのまま寝入る事も…zzz。中には寝室に移動する事が面倒との理由から、そのままコタツで一晩明かす方もおられるそうです。しかし、昔から「コタツで寝たら風邪をひく」と言われているように長時間使用する「コタツ睡眠」は健康を損ねる恐れがあるので注意して下さい。

《コタツで長時間睡眠を取ることににより》

- ・汗をかき脱水症状を起こす
- ・肌の乾燥や低温やけどを引き起こす
- ・不自然な姿勢で寝る為、睡眠の質が下がり疲れがとれない
- ・狭い中で寝返りが出来ず腰痛や肩こ



りの原因になる

など、コタツで長時間睡眠を取ることににより様々な悪影響を引き起こします。だからと言って寒い時期にコタツを使わない様にするのも無理な話です。コタツを上手に使えば問題ないので、目が覚めている時にしっかり暖をとり、眠気がきたら早めにベッドやお布団で休むようにして下さい。しかし、気をつけていても、まだまだ寒い日が続くと思われております。ただ、閉じこもって何もしない生活では身体に良くありません。外出の予定がない日でも一日中パジャマで過ごさず、起きたらすぐに着替える事で気持ちも切り替わります。それと一日一回外に出て自然の空気や陽を浴びると、やる気のスイッチも入ります。その他にも、散歩や出来る範囲で家事や好きな趣味活動を取り入れる事で生活に良いリズムが生まれるかと思えます。さて、皆様 2019 年の干支は、「亥」そう、猪ですね！ 今年では平成から新年号に変わる大きな節目となります。皆様にとって猪に負けないぐらい力強く、元気で勢いある亥亥(いい)年になりますように。今年もどうぞ宜しくお願いします。 横路 正和

★東洋医学入門

～その 105～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の太陽膀胱経

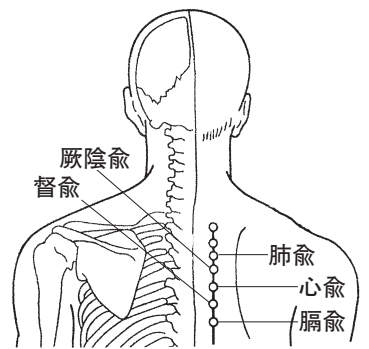
肺俞(はいゆ) ……「俞」は輸(運ぶ)の意味が有り、この経穴は背部にあり肺に繋がって、肺に気を送るところと考えられていたため、肺俞と名付けられました。「肺俞」には「肺を治す所」という意味もあり、肺疾患に対してよく用いられます。風門・喘息・列缺と組み合わせて風邪や咳、胸のつかえなどを治療し、大椎・身柱・中府・列缺・照海と組み合わせてしつこい咳や寝汗、発熱などを治します。

厥陰俞(けついんゆ) ……「厥陰」というのは心包のことで、背部俞穴を通して内の心包経と通じているとされています。心俞・膻中・内関と組み合わせて狭心症などの治療を行います。

心俞(しんゆ) ……この穴は心の背部俞穴であり、心気がめぐり、体表に現れる場所として考えられたため「心俞」と名付けられました。心俞穴は「心臓を治す所」と言われており、心臓疾患によく使用されます。そのほか、胃の調子など消化機能の不調の時にも反応が良く現れるところで、その際にも鍼や灸で刺激を与えると改善することが多々あります。そのほか、咳が続くときなどはこのあたりがよく張っていますので使用することがあります。

督俞(とくゆ) ……「督」は督脈の事を指します。この経穴は督脈の背部俞穴で督脈の経気が注ぐ所でこの名が付けました。胸痛、胃痛、腹部膨満感などに用います。

膈俞(かくゆ) ……横隔膜が内にある肺背部俞穴として膈俞穴と名付けられました。この経穴は内部に横隔膜と肺があることから胸部疾患に用いることも多いです、また、胃や食道の疾患に対しても使用されています。肝俞・脾俞・曲池・血海・三陰交と組み合わせて慢性出血や貧血、紫斑病などを、肝俞・期門・中脘・合谷・内関と組み合わせてしゃっくり(横隔膜痙攣)を治療します。また、膈俞と胆俞を組み合わせて使うことを「四花穴」と呼びます。



お知らせ



新年は1月4日(金)より診療、デイケア・デイサービスを開始します。



1月2日(水)は祝日ですが、当番医のため午前9時から午後5時まで診察を行っています。



インフルエンザの予防接種がまだの方は1月中の接種をお勧めします。

緊急連絡先 (院長の携帯番号) 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/> はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20

TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156