

4月にはいりました。ぽかぽか陽気の春を楽しみましょう。

春

～三上副院長からのごあいさつ～



2023年春を迎えました。

平素より光洋いきいきクリニックをご利用頂いております皆様方、ご協力頂いております近隣病院、医療施設の方々に心より感謝を申し上げます。本年度も皆様が、「いきいき」と輝いて過ごせますようにお祈り申し上げます。

～こむら返りについて～



外来診療を行っている中、「こむら返りが起こった」、「こむら返りに困っている」という相談をととても多く受けます。

まず、『こむら返り』とは何か？ 筋肉が自分の意思とは関係なく異常に収縮して、痛みを伴い、なかなか戻らない状態を言います（医学的には「有痛性筋痙攣（ゆうつうせいきんけいれん）」といいますが、基本的には病気ではありません。） “ふくらはぎ”に多く起きますが、太ももや足の裏、指など様々な部位に起こります。就寝中や運動中によく起こり、中高齢者やスポーツ選手に多く発生します。原因は残念ながら解明していませんが、以下の要因の関与が考えられています。



「筋肉の疲労（疲労物質の蓄積）」、「筋力の低下」、「水分、ミネラル、ビタミンの不足」、「血行不良」、「身体の冷え」などです。例えば、高齢者で就寝中に「こむら返り」が起きやすいのは、元々、加齢により筋力が低下していて、疲労物質が蓄積しやすいこと、就寝中は身体を動かさないことで、心拍数が減り、血行不良となっていること、寝汗をかいて、水分不足やミネラルのバランスが乱れていること、明け方や冬などは、身体が冷えて血行不良となり、筋肉がこわばること、などが背景となり、たまたま寝返りなどで筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走して異常な収縮が起こると考えられています。

では、「こむら返り」を予防する方法は何でしょうか？ 寝る前に、ストレッチをして筋肉を伸ばしておくこと、経口補水液を飲み、脱水やミネラルの異常を防ぐこと、タイツなどで足の保温をすること、身体の動きを制御されないように重い掛け布団は使用しないこと、などがあげられます。さらに、「こむら返り」が起こった時はどうすればよいのでしょうか？ 患部をさすったり、筋肉を伸ばすようにストレッチをすることや、症状が治まったら、少しずつ立ち上がったり、ゆっくり歩くなど優しく動くこと、患部を蒸しタオルなどで温めたりすること、などが再発を防ぎます。



夜間の「こむら返り」は、50歳以上の方のほぼ全員が一度は経験すると言われ、実は私も、もう何度も何度も経験しています。治療薬として、「芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）」という漢方薬がとても有効です。頻回に「こむら返り」を起こす場合には、他の疾患が隠れている可能性もあり、是非一度、整形外科などの医療機関を受診することをお奨めします。

～手術後・退院後のリハビリテーションは重要です～

『リハビリテーションは適切な時期に適切な方法で行なわれることが望ましいです』

◎整形外科疾患での手術適応は、骨折、膝や股関節などの変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症など様々です。手術により関節の痛みや変形は良くなりますが、関節可動域や筋力、歩行や日常生活動作も回復するわけではありません。術後の早期リハビリテーションは、関節可動域や筋力、起居・立ち上がり・



歩行動作などの回復を早め、自宅退院・在宅復帰をするためにも大切です。そして、退院後の外来リハビリテーションは、実際の生活を通して課題が見つかることとなります。歩行や日常生活などの動作の安定、買い物・旅行など楽しみの活動拡大、身体機能低下予防のためにも大切です。



◎整形外科疾患は、運動器リハビリテーションの対象になりますが、医療保険を使用してできる日数は「発症、手術もしくは急性増悪又は最初に診断された日から150日を限度とする」と決められています。身体機能の回復や様々な活動ができるように、むしろ150日間を有効に活用しましょう。



当院では、リハビリテーションは国家資格を有する療法士が入院・外来リハビリテーションにたずさわり、フォローアップしております。

◎リハビリテーションでは、受傷した部位だけを行うのではなく、全身の身体機能、バランス、立ち上がりや歩行、日常生活動作の安定性などを評価・訓練していきます。ご自宅での体操指導や住宅環境や福祉用具整備の提案なども行います。

◎他の病院で手術をしたが、病院の方針で入院期間が短期間で十分なリハビリテーションを受けられなかったり、外来リハビリテーションができなかったり、遠方で通院が困難な場合があるかと思います。リハビリテーションの継続をご希望する場合は、手術した医師から紹介状や画像データ等をお持ちいただければ、当院でリハビリテーションの継続が可能です。

◎外来リハビリテーション終了後は、介護保険を利用することでリハビリテーションを続けることが可能です。当院では、要介護（ディケア）・要支援（ミニデイ）の2つのコースの通所リハビリテーション施設を併設しています。

◎医療保険と介護保険を活用していただきながら、安全・安心な日常生活をいきいきと楽しく笑顔で送ることができるように、光洋いきいきクリニックは支援していきます。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

4・5・6月の日程について

外来診療について

| | |
|--|--------------------------------------|
| 4月29日（土）昭和の日 5月3日（水）憲法記念日 5月4日（木）みどりの日 5月5日（金）こどもの日 | 休診 |
| 4・5・6月 最終土曜日休診 | 4月29日（土）昭和の日 5月27日（土） 6月24日（土） |

※4月から内科診療体制が変わります。当院受付やホームページなどでご確認をお願いします。

通所リハビリテーションについて

| | |
|------------------------------|--------------|
| 5月3日（水）憲法記念日 | ディケア・ミニデイお休み |
| 5月4日（木）みどりの日 5月5日（金）こどもの日 | ディケア・ミニデイ実施 |

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第54号（春号）でした。次号は7月（第55号夏号）の予定です。ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。

先月行われたWBC（ワールドベースボールクラシック）で日本は劇的勝利で優勝しました。感動をありがとうございました。今年は様々なスポーツの世界選手権が行われます。応援しましょう。 新年度、運動と食事と睡眠、そして、これからはたくさんの楽しみを！（H）R5.4.1

