



東陽病院整形外科医師 後藤 憲一郎

健康ウォッチング

横芝町のみなさん、こんにちは。とても過ごしやすい陽気になってきましたね。今回は、リハビリテーション（以下リハビリ）についてお話したいと思います。

整形外科の外来では、広報で何回かにわたって書いてきたように、首、肩、腰、膝など、身体のさまざまな部分の痛みを訴える方がほとんどです。このようないろいろな部分の痛みに対して、リハビリを行うことが非常に有効なことがあります。外来ではよく行われるリハビリには、温熱療法やけん引療法があります。温熱療法の中では、ホットパックが最も一般的です。これは、シリカゲルという保温性の高い物質の入った袋を約10分に暖め、やけどをしないように袋をタオルやビニールで何重にも包んで患部に20〜30分間当てるものです。慢性的な痛みのある部分を十分に暖めることで、筋肉の緊張が和らぎ、局

リハビリテーションについて

所の循環が改善し、皮膚表面の痛みを感じる神経の活動が抑制され、疼痛が緩和されるのです。（捻挫や打撲など外傷による急性の痛みや腫れに対しては、暖めるのではなく氷でよく冷すことが必要です。）ホットパック以外には、極超短波（マイクロウェーブ）療法や低周波療法というものもあります。

極超短波療法は、電磁波を患部に当てて、より深部の脂肪や筋肉を暖めるものです。（電磁波といっても危険なものではないので、心配はいりません。ただし、骨折の治療などで、身体の中に金属が入っている人には使えません。）低周波療法は、弱い電流を患部に流して、痛みを除いたり萎縮した筋肉の改善を図るもので、いわゆる電気をかけるといってす。いろいろあり、少しわかりにくいかもしれませんが、一度外来でご相談ください。尚、患者さんの中にはお灸をしている方がいるのですが、これはひどいやけどをしていることがあります。

やめたほうがいいと思います。けん引療法は首と腰に対して行います。背骨や椎間板、さらに周りの靭帯や関節に対する負担を減らし、局所の血流をよくします。ホットパックと併用して行うとより効果的です。首や腰に痛みのある方は、けん引自体は全く危険なことはありませんので、一度試してみるとよいと思います。

リハビリは、そのほか自宅でもできる体操療法や筋力トレーニングなど、町の人たちが快適に生活を送るために約立てる部門だと思いますので、利用していただきたいと思います。最後に、自分で高いお金を払っているいろいろな器械を購入する人がいますが、インチャキなものである場合もありますので気をつけて下さい。何かご質問、ご要望がありましたら、整形外科外来、またはリハビリでお願致します。 ※昨年4月から横芝町民の病氣診療・健康管理にご尽力いただいた後藤先生ですが4月1日付けで小見川病院に転勤となりました。大変お世話になりました。



④8

防音の工夫 意外に響くドアの閉め音、足音

アパートやマンションなど集合住宅では、隣近所からの生活音に悩む人がけっこういるようです。ひるがえって、自分自身がそうした音の発生源にならないよう、近隣に迷惑を及ぼさないための防音対策を考えてみましょう。

隣や上下の部屋に最も響きやすい音のひとつが、ドアを閉めるバタンという音。静かに閉めているつもりでも、思いのほか周囲に伝わっていることがあります。消音にはウレタンすき間用テープを使いましょう。扉枠のドアが当たる部分に張れば、音が吸収されるだけでなく、すき間風も入らず一石二鳥です。

フロアリングの床を歩く音も意外なほど下の部屋に響いています。パタパタと音のする硬いスリッパではなく、裏がフェルト地などの室内ばきに替えると、かなり違います。 ガタガタと音を引く音も気になるものです。いすの足の裏に両面テープでフェルトを張ると、音もせず滑りも良くなります。裏がシールになった市販品も出ています。 コンクリートのベランダではカラコロと音の出るサンダルを避け、ゴム製の柔らかいサンダルをはくようにしてください。 水まわりの音は、周囲が静かな夜に響きやすくなります。お風呂の湯は、長めに切ったホースを蛇口から浴そうの底まで垂らして入れましょう。湯が水面に当たるジャージャーという音が防げます。流しの排水パイプには、ボロ布などを巻き付けておくと、水の流れる音が小さくなります。また、洗濯機の下に市販の防振マットを敷くと、振動音が減ります。

防音の気配りは、同じ屋根の下に住む人への基本マナーと考えておきたいものです。

