

～梅雨の季節を快適に過ごそう～

『古傷が痛むと雨』

昔からこのような言い伝えがあります。迷信のようにも聞こえますが、天気や季節の変化が人体に影響する可能性が指摘されています。実際、患者さんのお話の中で、「今日は雨模様だから膝が痛い」「秋になって冷えてくると手術した傷がうずく」などの声をしばしば耳にします。

腰や膝などの関節の痛みは、季節の変わり目や梅雨など、気圧が低下する時期に特に悪化することが多いようです。医学的に原因がないか気になるころですが、原因ははっきりと証明されてはならず、炎症物質の亢進、自律神経の影響、ストレスなどが原因ではないかと言われているようです。特に、自律神経に作用すると、筋肉や組織の血行が悪くなることによる痛みや違和感、しびれなどが起こります。

血行を良くしてあげるには、筋肉や関節のストレッチや、体を冷やさないようにすることなどが効果的です。

起床時やお風呂上り、就寝前など10分程度時間を決めて、歯磨きのように習慣的にストレッチや自主トレーニングをして、鬱陶しい梅雨の時期を健康的に乗り越えましょう。

整形外科 宮前 裕之



▼ 発行元：

湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年6月手術件数

(単位：件)

人工股関節置換術：51
人工股関節再置換術：1
その他：3

▼ 7月外来休診日

7/24 (金)

梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

消費期限などを確認
生鮮食品の管理



肉や魚は中まで十分に火を通すなど気を付けて、食器類も清潔に保つよう心がけてください。

<https://skjrc.jp/>

公開医学講座再開のお知らせ

コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間医学講座の開催を中止しておりましたが、7月より定員数をおさえながら徐々に再開する運びとなりました。

当日は**患者対象ご本人のみ**、**送迎はなし**など安全に受講していただくため制限が生じますが、ご理解ご協力の程、よろしく願い申し上げます。

日時：2020年7月30日(木)
15:00～

場所：当院3F
ラーニングセンター
(施設見学は中止となります)

講師：当院整形外科医師
(日本整形外科学会専門医)

事前予約制(電話にて)
TEL:0467-47-2377
定員:10名

