

NEWS LETTER

春の訪れとともに

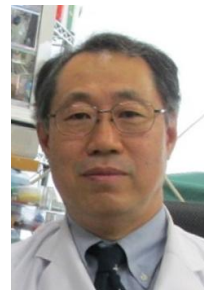
今年も、早くも清明の頃を過ぎ、満開の桜から花びらが名残惜しそうに散る景色が、あちらこちらで見られるようになりました。初夏を思わせる暖かい日と、底冷えのする日が交互に訪れ、体調の不安定さを感じる方も多いのではないのでしょうか。

気象病（天気痛）と呼ばれる頭痛や腰痛、その他の痛みや身体の不調感は、整形外科に通院されている方にもかなり多く見られます。さまざまな研究がありますが、原因として考えられているのは、何らかの炎症や神経の圧迫、過去の外傷の跡などの身体的な異常がある部位に、気圧低下が作用し、痛みや不調として感じられるのではないかとこの点です。

昔は「気のせい」と言われていたこともありましたが、現在ではスマホアプリの「頭痛ーる」や天気アプリのウェザーニュースなどに気象病の注意・警戒機能が備わるなど、かなり一般的に知られるようになっていきます。

対応方法はさまざまだと思いますが、一般的におすすめできるのは、無理に対策をしようとするよりも、鎮痛剤（カロナールやロキソニンなど）を頓服として内服し、入浴して体をしっかり温めて休む、という方法です。特に気圧低下による不調に対しては、水圧を加えるという意味でも入浴は有効と考えており、浴槽でなくても温水プールに入るだけでも改善が期待できます。

本当に辛い時には、ためらわずに適切な鎮痛剤を早めに内服することも大切です。他にも漢方薬や温熱・電気治療などの対策方法もありますので、お悩みの方・お困りの方は、ぜひご相談ください。



医療法人 社団山河
星島整形外科・リハビリテーション
理事長・院長 星島一夫



デイケアからのご案内

マシン紹介 vol.1



腹筋・背筋・脊柱起立筋を鍛えることができます。自力で腹筋ができない方でも効果的にトレーニングを行うことができるので、年齢を問わず使用することができます。腰痛の改善や姿勢の改善に効果的です。

サービス提供時間 9時30分～12時

見学・体験随時受付中

☎ 連絡先：星島整形外科・リハビリテーション
デイケア担当 河嶋

☎ 直通電話：070-8960-6520

🕒 受付時間：9:00～13:00 / 15:00～17:00（平日）

アブドメン・バック



毎日の入浴が認知症予防に？注目の研究結果



入浴習慣と健康の関係について、早坂信哉氏（東京都市大学）による追跡研究が報告されています。

約9年間にわたる調査の結果、**毎日湯船に浸かる人は、そうでない人に比べて認知症の発症リスクが約26%低いことが示されました。**

入浴によって体温が上昇し血流が改善することで、脳への血流も保たれやすくなることが要因と考えられています。また、リラックス効果や睡眠の質の向上も関与している可能性があります。

特に40℃前後の湯に10分程度浸かることが推奨されており、無理のない範囲で継続することが大切です。

日常的な入浴習慣が、将来の認知症予防につながる可能性が示唆されています。

早坂信哉教授が勧める「入浴法」

1. コップ1杯（200～300ml）の水分を取る
2. 手桶で10杯ほどのお湯を手足の先にかけて、次に全身にかける
3. 体や髪を洗う
4. 40度のお湯に10分間、肩まで浸かる
5. ゆっくり湯船から上がり、すばやく水滴を拭き取り保温をする
6. コップ1杯（200～300ml）の水分を取る。白湯か暖かい麦茶が◎
7. 10～15分休憩する

出典:プレジデント誌掲載内容を参考に作成



研修会参加報告：脳血管疾患における地域連携を学んで

2月12日、兵庫医科大学で開催された「脳血管疾患に対する地域連携」に関する講演会に参加しました。

本講演では、脳血管疾患を対象に、画像から予後予測をできるだけ具体的に把握し、評価・治療へとつなげていくことを学びました。加えて、急性期から生活期まで、各段階に関わる医療従事者が連携し、患者一人ひとりの望みや生活背景を共有しながら支援していくことの重要性についても学びました。また、情報を適切に共有・活用するためには、各職種が継続して知識や理解を深めていくことが大切であると、改めて感じました。

普段は整形外科領域でリハビリテーションに携わっていますが、今回学んだ地域連携の視点を日々の臨床に活かし、より良い支援につなげていきたいと思えます。

研修会参加報告



理学療法士
重村 直希

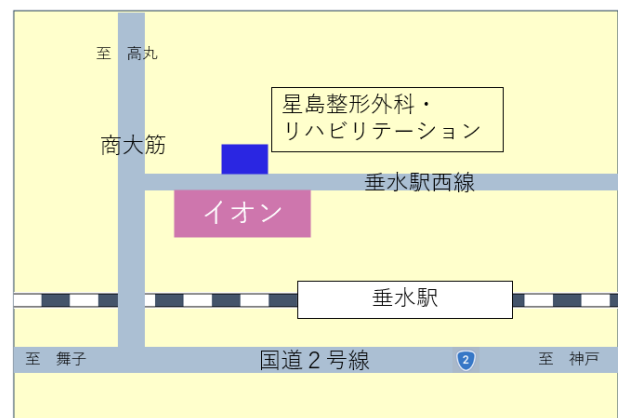
医療法人社団 山河
星島整形外科・リハビリテーション

理事長・院長 星島 一夫

〒655-0029 神戸市垂水区天ノ下町5-3
TEL : 078-707-0001(代)
リハビリ直通：078-707-0200
デイケア直通：070-8960-6520

診療科目

整形外科 リウマチ科
リハビリテーション科
デイケア併設



アクセス

JR垂水駅・山陽電車垂水駅西口より
徒歩約3分
ウエステ垂水駐車場入口の向かい
専用駐車場あり