

膝痛・腰痛・頭痛・五十肩 体の痛みやコリを癒す



医者に行くほどではないけど、けっこう辛い膝痛・腰痛・頭痛・四十肩・五十肩といった痛みやコリ。今回は体の痛みやコリを癒すための情報を、痛みの種類別にご紹介します。

予防に役立つ情報もありますので、ご活用ください。但し、ひどい症状の方は、早めに医師にご相談ください。

■膝痛は予防が第一

膝関節の軟骨がすり減ると、骨と骨がぶつかり合って痛みが生じるようになります。原因は、加齢、O脚、肥満、筋力低下などですが、問題なのは、一度すり減ってしまった軟骨は原則として元には戻らないということです。また、膝痛が始まると足を動かすことを避けるようになります。筋肉がさらに落ちて膝がより痛くなるという悪循環になります。

したがって膝痛対策では予防がとても重要になります。日ごろから散歩などで足腰の筋肉を

強化しましょう、特に太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが大切です。既に膝が痛い方でも可能な太ももトレーニングをご紹介します。



- ① 椅子に座り、片足を前に伸ばす。
 - ② このとき、もう一方の足で床を踏ん張る。
 - ③ この状態を5〜10秒保ったら足をおろす。
 - ④ 5秒ほど休息する。
- これを片足ずつ、最初は10回程度繰り返して行います。筋力がついてきたら20回程度まで徐々に増やしていきましょう。
1. 2. 3. 4. 5. 6.



■頭痛

頭痛は大きく分けると風邪や脳腫瘍といった原因がはっきりした頭痛と、原因がはっきりしない頭痛に分けることができます。いずれにしてもひどい痛みや慢性的な症状なら医師に相談

■腰痛は医師に相談

腰痛には数多くの種類があり、それぞれ原因

しましょう。

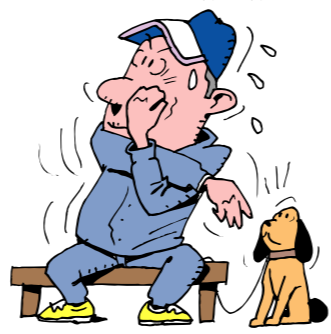
頭痛の予防では、マグネシウム不足に注意することが大切です。マグネシウムが不足すると脳が痛みに対して敏感になります。マグネシウムは、ナッツ類、魚介類、海藻、豆類、野菜、玄米などに多く含まれています。

また、コーヒーや緑茶などに含まれているカフェインには血管収縮作用があり、飲みすぎるとカフェインが切れたときに頭痛が起るので飲みすぎには注意しましょう。



ため。そして一番多いのが、肩をほとんど動かさないといった運動不足です。

筋肉の使い方が偏っている場合は、ストレッチなどでかなり解消できます。また、毎日体操をするなど、日常的に全身を動かすようにすることが最大の予防策といえます。



■筋肉のコリ・痛み

肩こりをはじめとする筋肉のコリ、痛みの原因は筋肉の疲労にあります。初めは軽い筋肉の疲れが、ひどくなるとコリになり、さらに放っておくと痛みを感じるようになります。痛みを



感じるようになると体を動かさなくなり、ますますコリや痛みが増すという悪循環になります。

腕やひじ・肩の使いすぎによるコリや痛みは腱鞘炎の症状で、温めると炎症が進んでしまうので冷やすようにしましょう。一方、筋肉を使っていないのにコリや痛みがあるときは、血行不良が原因なので入浴や軽い運動で体を温めましょう。いずれにしても症状がひどい場合は医師に相談しましょう。



■季節毎の注意点

春は進学や就職、転勤など環境が変わると、そのストレスで体が萎縮してコリや痛みが起きやすくなります。体操などで体をほぐすようにしましょう。

夏バテになると、筋肉にたまった老廃物の排出が滞り、コリや痛みが起きやすくなります。冷たいものの摂り過ぎを避け、運動を心がけましょう。

秋は、昼間と朝夕の寒暖差による痛みに注意してください。寒くないと思って薄着で外出しても、夕方以降の急な冷え込みで筋肉が緊張し、膝痛や腰痛、肩こりなどの痛みを強くします。服装をこまめに調整することが大切です。

冬になると膝や腰などの痛みが増すのは、寒さで筋肉が硬直して骨をしっかりと支えられなくなるのが原因です。寒い日の外出などでは、痛みが出やすい場所にカイロなどをあてて暖かくしておきましょう。