

冬の運動～準備運動

運動前には身体と心の準備、ウォームアップを行います。ウォームアップとは文字通り体を温めること。動かすことで筋肉の温度を高め、柔軟性をよくする準備運動です。

ウォーミングアップの目的

運動に適した動きの準備

ウォームアップのストレッチでは、体温や筋肉の温度を上昇させ、筋肉の柔軟性をよくし、さまざまな関節の持つ可動域（関節の動く範囲）を高めることができます。体の柔軟性が高まることで、運動向きの動きを行いやすくなります。

運動する気持ちを整える心理的な準備

軽く身体を動かすことで血液中のアドレナリン量が多くなり、これが中枢神経を刺激します。「これから運動するぞ」といった心理的な準備が整い、意欲的に取り組めるようになります。

身体への負担やケガの予防

突然激しい運動をすると、心肺機能や筋肉に大きなダメージを与えてしまうことがあります。ウォームアップで最初に軽い負荷をかけておくことで、運動中に起こりやすい万一のケガを予防する効果が期待できます。

ウォームアップの方法は、季節や気温、天候、個人の運動習慣などによっても変化します。例えば、夏場はもともと気温も高いため、軽く身体を動かすだけでも効果が発揮されますが、冬場ではジョギングなどで少し身体を温めてからストレッチをするといったことも必要です。

では、立って動きながら柔軟性を高めていく準備運動を御紹介します。

1. 腕の前後スイング

直立して両腕を前後に大きく振ります。肩関節から腕を動かす意識を持って、リズミカルに10回程度行います。左右対称に行うだけでなく、左腕は前、右腕は後ろといった非対称な動きも取り入れるとより効果的です。



肩を中心に円を描くように前後スイング

2. 腕の左右スイング

直立して両腕を外側に開いたり、クロスさせたりしながら10回程度行います。大きく肩を回すのもよいでしょう。



出来るだけ腕を遠くに伸ばす意識で行う

3. 足の前後スイング

軽くリズミカルに足を前後に10回程度振り、太ももの筋肉を伸ばします。身体の軸がぶれないように注意しながら行いましょう。



サッカーボールを蹴るような感じで

4. 足の左右スイング

今度は足を左右に10回程度振ります。壁などを使って身体を支え、骨盤がずれないように意識するとうまく振ることができます。



ムリをせず自分のできる範囲でスイング

5. 上体ひねり

背中を壁などに向けた状態で行います。骨盤をできるだけ動かさず、背中から胸を大きくひねります。ゆっくりと10回程度繰り返しましょう。ひねった時に左右差がある場合は柔軟性の低い方をプラス3回程度行ってください。



左右で同じ位置に手がついていいるか確認

6. 側屈

頭を頭上に組んで、骨盤が動かないように注意しながら上体を大きく左右に10回程度曲げます。体幹の横の部分が伸ばされます。



体の側面を気持ちよく伸ばす

身体と心の準備を整えて、楽しく健康的に運動を始めましょう。

おしりのお話

おしりの困った悩みには、何かが飛び出す、切れて痛い、便秘、下痢、出にくいといった症状がありますね。肛門は口から連続した末端にあり、直腸のつぎに肛門があります。肛門の内側には痛みを感じませんが外側は知覚神経があるので痛みを感じます。

痔には「痔核(いぼ痔)」「裂肛(切れ痔)」「痔瘻(あな痔)」があって、一番多いのは痔核です。痔核は便秘、いきみ、長時間の同じ姿勢によって肛門の血流が悪くなって静脈が拡張し「いぼ」の様になったものです。内側にできた内痔核は出血や飛び出しがありますが痛みは少ないです。外にできた外痔核は冬場にうっ血して痛んだり、また硬い便でかんだために切れたりします。内痔核の出血、粘膜の飛び出しには肛門鏡からの硬化療法を第一選択として、出来るだけ痛みなく切らずに治すようにしています。飛び出す痔核にはその程度によって、結紮切除、輪ゴム結紮、ジオン注を行っています。痔瘻は肛門の周囲が化膿したもので腫れて熱をもったり、膿が外にでてあな痔となったりします。

痔瘻にはそれぞれのタイプによって、切開解放、ゴムを用いたSeton法など、最新の治療法が提供されるよう痛みも少なくなるようにしています。最近では内痔核を注射療法で縮小させるALTA療法(硫酸アルミニウムカリウム・タンニン酸)が盛んになってきました。これは痛みのない所にある痔核に注射を行い、痔核を縮小し硬化させるものです。いわゆる「切らずになおす」治療法です。治療方法は薬剤を痔核に十分浸透させるために4段階注射法を行います。よく効きますが、注射による合併症(直腸狭窄、直腸潰瘍、出血)を防ぐべく、これは決められた講習を受けた医師のみが施術できます(当院は実施施設です)。日帰り手術も可能な手技ですが、当院では発熱、痛み、気分不良を観察するために一泊二日の治療としています。

肛門疾患は生活習慣の改善で予防することができます。とくに便秘で難渋される方はおしりを治す前に便秘を治すことが優先されます。当院では様々な漢方薬、緩下剤、ほか調節剤を組み合わせ、それぞれのタイプに合った服薬を行なっています。

最近は清潔志向の高まりから、シャワートイレを設置される家庭が多くなりました。紙だけではふき取れないときも、きれいに洗ってさらっとしたお尻は気持ちいいですね。でも最近、「きれいにしているのにどこかおかしい」「いたいのだが布団に入る

とかゆくもある」「汗をかいたようにじっとりしている」「手でかくとさらに悪くなる」と相談に来られる方がふえています。失礼ながらご本人は「よく洗ってきれいにしているし、私は間違ったことをしていない」と真顔でおっしゃるのですが、そこに問題があるのです。肛門周囲の皮膚はとてもデリケートにできていて、強い水が当たりすぎるとそれだけで表皮がめくれて傷ついてしまいます。めくれるとリンパ液が滲み出る、うんちがついて傷から炎症を生じ、かゆくなってひっかく、ひっかくと傷が深くなって痛くなる。きれいにすれば治るだろうとまた時間をかけて洗ってしまうので、悪循環におちいります。当院では肛門周囲皮膚炎として軟膏治療します。とにかく過ぎたるは及ばざるがごとしで、シャワートイレにご用心です。

また「排便とは関係なく、痔でもないのにいたむような気がする」「横になっているといいけれど、立って仕事をするとずんずん重たいような感じがお尻にでてくる」と言われる方もこられます。診察しましても切れ痔、いぼ痔はありません。他の病院でもなんにもない、と言われたりします。でもよくよくお尻から触れますと、尾てい骨の上から出ている仙骨神経にいたみがあります。仙骨神経障害として治療しますが、この疾患を知る医師も少なく、なかなか難しい診断と治療を要します。

排便のたびごとにいぼ痔を押し戻していた世話から開放されたり、たった一回の治療で長かった出血から開放されたり、ゴルフのアドレス時にも痔がでていたのが集中できるようになったとか、どうしてもっと早く来なかったのだろうと、その歓びを感謝としてよく口にされます。早めに手当てをされますようお待ちしております。

肛門外来を担当する金川(かながわ)の診察日は、専門外来として水曜日2-5時、他月曜日9-12時、木曜日9-12時があります。なるべく待たずに診察を受けていただくために予約制診療としています。当日予約もつけております。

追記.....

肛門外来には行きたいけれども男性の目が気になる女性のために、女性専門外来を夕方開設しています。毎月第2・4週水曜日17:15-18:45です。お尻にまつわる診療のほか、漢方薬による便秘治療、更年期障害に関する相談を受け付けております。どうぞご利用ください。