

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.32

秋バテ？ 夏バテは聞いたことあるし、 実際になったこともあるけど、 林院長先生！ これってどういうことですか？

2023年10月号

今年は例年になく早い秋の始まりとなりましたが、この時期、「夏バテのように毎日がだるい」「食べようと思っても、量を食うことができない」など、夏から秋への気候の変わり目に体調の変化を感じている方もいるのではないのでしょうか。

名古屋も真夏日の連続更新が終わり、やっと涼しくなって過ごしやすくなったこの時期に、このような悩みが出てきた方はもしかしたら「秋バテ」になっているかもしれません。秋バテは夏の間に冷たいものをよく食べ、長い時間エアコンの効いた部屋にいた方がなりやすいと言われていて、

秋バテと言う言葉を初めて聞いた、それなら夏バテとどう違うの、早く対策を知って健康な毎日を送れるようにしたい、という方もいるのではないのでしょうか。

秋バテは、夏の過ごし方によるダメージが原因で起こるとされ、最近認知されるようになってきました。どのような夏の生活習慣や食事が体調に影響するのか、秋バテを引き起こすのかお話ししましょう。10月に入ってから体調不良が続いて、「ひょっとして秋バテ？」と感じる方は、以下の症状に当てはまるかチェックしてみましょう。秋バテになっていると、体の冷えや自律神経のバランスが乱れることによって様々な症状が起こりますので注意が必要です。

まず、「食欲がわかない」と言う症状を感じる人は、
胃腸などの内臓の冷えによって機能が低下したり、自律神経が乱れたりすると、胃がもたれやすくなります。胃もたれで食事量が減ることによって、健康維持に必要なビタミンやミネラルが不足しやすくなることも体調不良の原因となるのです。

そして、「身体がだるい」と感じる人は、
冷たいものばかり摂ることや、急激な気温の変化による自律神経の乱れによってなんとなくだるい、毎日家事や仕事を頑張ることができないという状況が起こります。朝なかなか起きることができず、1日中やる気が出ないという場合も出てきます。



当クリニック
林祐司院長

最後に、「立ちくらみやめまいがする」と言う人は、
気温の変化が激しく、身体が適応しようとして負荷がかかるとストレスを感じ自律神経の乱れにつながります。自律神経が乱れると立ちくらみやめまいが起こりやすくなるのです。

食欲不振によって摂取するエネルギーも少なくなる場合が多いので、エネルギー不足による立ちくらみやめまいも起こりやすくなります。

夏バテはよく知られていますが、どのような違いがあるのかと申しますと、実は、夏バテと秋バテが起こる原因は同じで、前述のような寒暖差や食生活に起因します。秋バテの場合は夏の時期の食生活や生活習慣も原因となります。私達の健康は、自律神経が大きなカギを握っています。心身の状態を活発にする交感神経と、心身の状態を休ませる副交感神経が上手くバランスを取りながら健康をサポートしています。生活習慣の乱れや冷房による冷えや、冷たいものの摂り過ぎで自律神経が乱れ、心身のバランスが崩れやすくなります。特に、秋は夏に比べて1日の寒暖差が大きいいため注意してくださいね。



膝が痛いんです！ どうしてですか？ 岩田先生、教えてください！！

最近受診された患者さん方の例でお話しましょう

当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生

一言でひざに痛みと言っても、その症状とか傷めた原因は人それぞれに様々ですね。ひざの外側が痛い、内側が痛い、腫れていて痛い、ひざを曲げるとなにか引っかかるような感じがするとか、様々な症状が多くあります。

大事なことは、痛めた原因によって注意することや治療方法が違います。ひざの関節には動きをスムーズにする半月板と言う組織、関節軟骨と言う組織があってそれらを靭帯で大腿と下腿をつなげている構造になっています。

一般的にはひざの内側が痛いという患者さんが比較的多いのですが、その理由として、日本人の生活様式、習慣からO脚になる人が多く、そのためにひざの内側に負担がかかって痛みが現れるのです。例えば、多いのが変形性膝関節症、鷲足炎、内側半月板損傷などですね。

変形性膝関節症は、字のごとくひざの軟骨がすり減って変形し関節の中で炎症を起こしているのです。時には水もたまり曲げづらくなることも多くあります。この症状は、進行性の関節疾患のためにほかっておくと骨自体が損傷したり、関節が変形してひざを曲げることすらできなくなる、そうすると歩行困難となって日常生活に大きく支障をきたすこととなります。

具体的な自覚症状としては、膝が曲げずらくなってきた、階段の上り下りでひざが痛む、正座することがつらくなってきた、膝の周りが腫れぼったくなってきたと言った自覚症状がでたら、変形性膝関節症と疑うべきでしょうね。特に50歳代過ぎからの女性に多くみられます。50歳代前からO脚傾向がみられる方、肥満傾向が強い方、靭帯損傷や半月板損傷の病歴のある方などは特に注意してください。とにかく膝に痛みが感じたら、痛みがなかなかひかないとか、このような方は一日も早く当クリニックに相談受診に来てください。良いですか？ほかっておくと日を増すごとにつらくなりますよ。

次に多くみられるのが「鷲足炎」上述しましたが「がそくえん」と読みますが、痛い箇所が変形性関節炎や半月板損傷と似ていますが、少し違います。鷲足炎とは、ひざの内側には3種類の筋肉と脛(ケイ)、俗に言う「すね」の骨をつないでいる部分で、ここが炎症を起こしている状態を鷲足炎と言いまして、膝の曲げ伸ばしや、膝をひねる動作で大きな負荷がかかる動作など、スポーツがもとで発症するケースが多くみられます。自覚症状としては、膝の曲げ伸ばしで内側が痛むとか、膝の内側を押すと傷みが走るとか、膝に腫れが出たり、熱を感じることもあるとか、このような症状を感じたら、まずは鷲足炎と疑ってもよいのではないのでしょうか。もちろん勝手な自己診断はいけませんよ。悪化の予防策としては運動時には準備運動をしっかりと、運動後のケアも欠かさず行ったり、過度な運動は避けることが大事です。変形関節症を患っている方はこの病状にもなりやすいですから気を付けてください。とにかく心配と感じたら当クリニックに相談受診をしてください。

次号では、3つの中の最後の半月板損傷についてわかりやすくお話ししましょう。

健康の知恵袋



私も長い間この膝の痛みに悩まされてきましたが、予防と痛みを和らげる方法として3つのストレッチを教えていただきました。わずかな時間でこれほど和らぐのかと驚いた経験があり、それ以来今でも毎日癖のように5分間このストレッチに時間を割いています。わずか5分、意識次第ですよ！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榊原会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榊原会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日