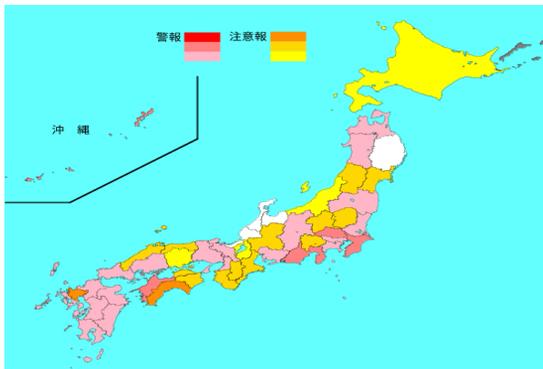


心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.33

2023年11号

今、日本各地で猛威を振るう 季節性インフルエンザ、今年の特徴や気をつけるべきこと

まず、二つの下図を見てください！これは国立感染症研究所が毎週発表しているインフルエンザの流行レベルです。執筆時点での最新(10月16日～22日)のものを見てみると、警報のピンクや濃いピンクが目立っていますね。全国43都道府県で警報や注意報レベルとなっています。それに10月23日以降、北海道・秋田・群馬・山梨・鳥取で、警報レベルに切り替わっているんです。



厚生労働省・感染症サーベイランス事業により、全国約5,000のインフルエンザ定点医療機関を受診した患者数が週ごとに把握されています。保健所ごとに、過去の患者発生状況をもとに設けられた基準値を超えた場合に、注意報レベルや警報レベルに達したことをお知らせする仕組みになっています。これらはあくまで**流行状況の指標**であり、都道府県等が発令する場合がある「警報」とは異なります。

今流行ってるのは、「A型のH3」ですけれども、東南アジアなどでは「A型のH1」が流行しているようです。一つにかかっても、その後別のタイプの流行があるとかかる可能性がありますし、さらに例年は春先にB型が流行することもあるので、やはり複数回感染することもおこります。

毎年言っていることですが、今後の感染対策を今一度確認しますと、まずは▼手洗い・うがいを徹底すること、そして▼部屋の換気も大切です。湿度の管理としては▼40%～60%が最適と言われています。そして、少しでも体調が悪く感じたら、人にうつさないように休養を取るようになってください。やはり十分な睡眠、ストレスをためないといった、抵抗力・免疫に結び付けるということも大事だと思います。



当クリニック
林祐司院長

名古屋市によりますと、10月23日から10月29日までのインフルエンザ患者報告数が、国立感染症研究所が注意報の指標とする「10」を上回る「17.3」に到達したということです。愛知県では9月14日に「流行入り」が発表され、10月26日には**インフルエンザ注意報**を発令していて、名古屋市でも例年より2か月ほど早く感染者数が増加しています。名古屋市では例年、この時期には**学級閉鎖**の報告はないということですが、今年は10月31日時点で400件を超える学級閉鎖の報告があるということです。感染が疑われる場合は、**早めに当クリニックに相談受診をお勧めします。**



当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生

膝が痛いんです！ どうしてですか？ 10月号に続いてお話ししましょう！

前号では、3つの膝の痛みの中から、閉経性膝関節症と驚足炎についてお話をしましたが、今号では最後三つ目の「内側半月板損傷」についてお話ししましょう。

半月板損傷とは、大腿骨という太ももの骨と脛骨というすねの骨の間にある「半月板」と言う軟骨様組織が損傷することから、その状態を「半月板損傷」と言います。

もともと半月板は膝に受ける衝撃を吸収するクッションと関節を安定させる役割を担っているのです。内側と外側にそれぞれ存在しているのですが、その内側半月板を損傷することで、膝の内側に痛みを感じるのです。

痛みが生じる主な要因としては、スポーツでの外傷で膝に強い衝撃が加わって損傷するケースや他には過度な負担がたまりにたまって変形していることからの損傷で痛みを感じるのです。

どんな症状が起こるかと言いますと、膝を曲げ伸ばした時に引っかかる感覚があったり、歩行していると痛みを感じたり、膝に水が溜まって腫れる、急に膝が動かなくなると言った自覚症状が出たら、間違いなく内側半月板損傷を疑ってみることでですね。

特に高齢者の方々に多くみられます。しかし、若い方でもバスケットやバレーなどジャンプすることが多いスポーツをしている人、サッカー、ラグビーなど激しい動作が多いスポーツをしている人がなりやすいですね。

では、そんなスポーツなどしていたり、膝をひねって傷みが急に出了場合には、まずは保冷剤とか氷を袋に入れて患部を冷やす**アイシング**をすることですね。但し、痛みが以前から続いているような場合は冷やすことよりも逆に**温める**ことが大事です。それは温めることで血行が良くなって痛みが和らぐからです。このような慢性的に痛みを感じている人は、患部を冷やすと逆に血行が悪くなって逆効果になりますから絶対に避けてください。そして、痛みを感じた時に多くの人はすぐにシップを張りたがりますが、シップはご存じの通り張ったときに冷たく感じますが、痛みを緩和する方法であって冷やす効果はありませんから、とにかく**急性期の痛みはアイシング**に限ります。

それではどんな予防法があるか、もし痛みが出た時の和らげる方法があるかと言いますと、それは**ストレッチが一番の効果**がありますね。専門の理学療法士の先生のお話を聞くと、ストレッチとは、筋肉の柔軟性を高めること、関節の動きをスムーズにすることの効果があると言います。また、血液の流れも良くなり疲労回復の効果やリラックス効果もあるようです。ですからストレッチはその時だけではなく**習慣化して行う**ことが大事ですね。「しっかり曲げる」「しっかり伸ばす」ことが大切で、予防のためには痛みがない場合でも続けることで筋肉の状態を良くしておくことが予防につながります。**とにかく痛みが出たら当クリニックに来院され詳しく診断を受けてください。**

健康の知恵袋



皆さん、私も前号を読んでから各種のストレッチ方法について勉強しましたが、先日の中日新聞11月5日の日曜版が手元に残っていたら是非見てみてください。「お家で筋トレ」と題して足の筋肉、バランス力、柔軟力をつける筋トレを紹介していますよ。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎順会 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 医療法人財団榎順会 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