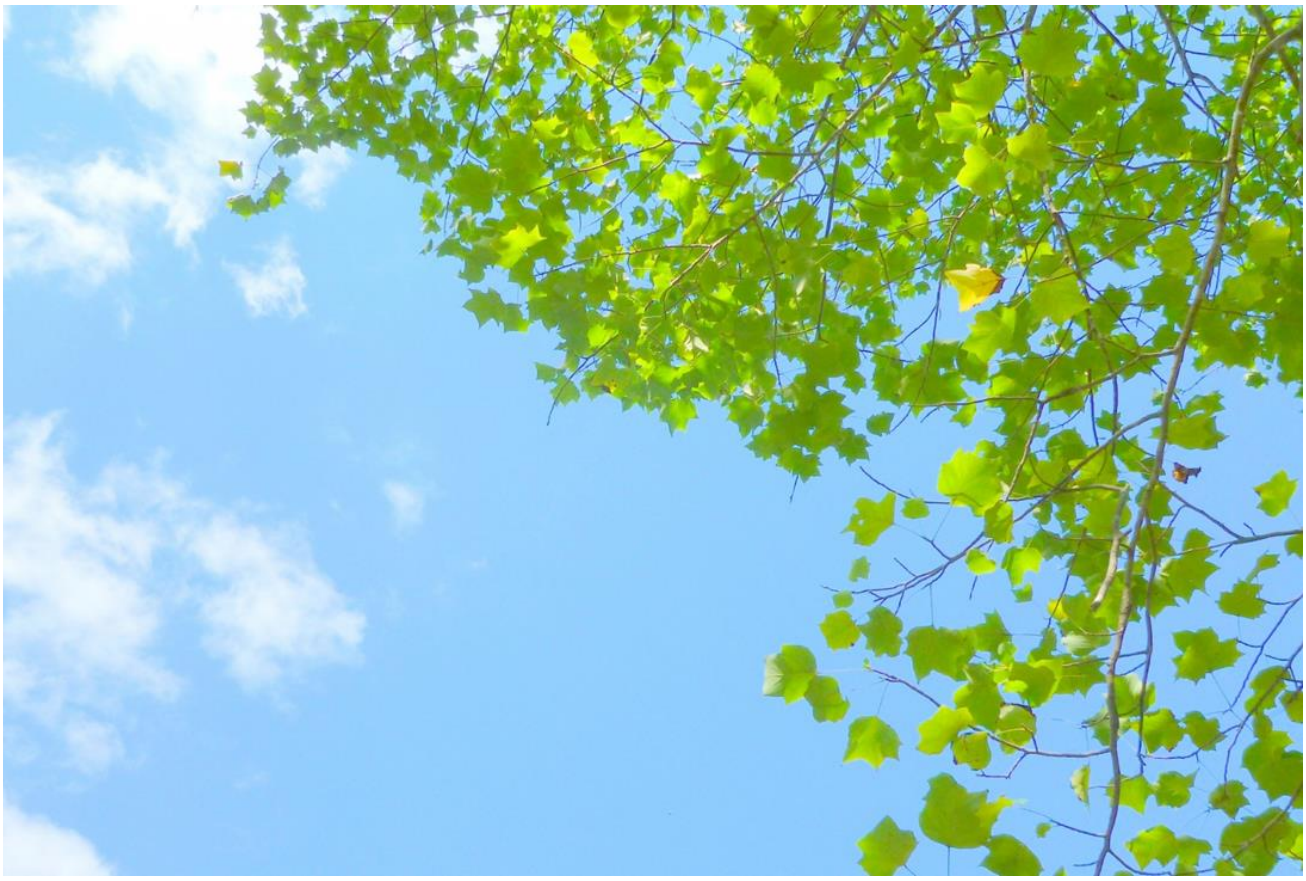
田園調布中央病院　広報誌　　2018年 5月号
VOL．25

あおぞら



◎特集１

慢性疼痛の原因はズバリ『背骨』にあり！

～『背骨』のＳ字が崩れたその時～

◎特集２

食中毒を予防しよう

特集①

慢性疼痛の原因はズバリ『背骨』にあり！

～『背骨』のS字が崩れたその時～

◆慢性疼痛って何？

腰痛や肩こり、膝の痛みなど誰もが一度は経験したことのある慢性疼痛。最近ではパソコンやスマートフォン、タブレットなどの過度な利用によっても起こると言われています。

一般的に、三ヶ月以上の持続または再発、急性組織破損の回復後一ヶ月以上経過しても持続する痛みを『慢性疼痛』と言います。『慢性疼痛』は日常的に行う動作（生活習慣、仕事、運動など）が原因となる場合がほとんどで、特に精神的ストレス（怒り、不安、緊張など）により起こることもあるのです。

また、慢性疼痛の方は筋肉に過剰な凝りがあるのが特徴です。

◆背骨に隠されたS字の秘密

突然「原因は背骨」と言われてもピンと来ない方、沢山いますよね？腰痛ならまだなんとなく分かるけど、痛みが出ているのが肩や膝、手首や足首だったりするのにどうして「背骨」なの？と。「背骨」に隠された秘密を簡単にお教えします。

◎背骨はどんな形？

背骨は頚椎（首の骨）が七個、胸椎（胸の骨）が十二個、腰椎（腰の骨）が五個の小さい骨が二十四個積み重なり、S字のようなカーブ（S字弯曲）を形成しています。この並びには腰や背中の筋肉のハリが深く関係しています。

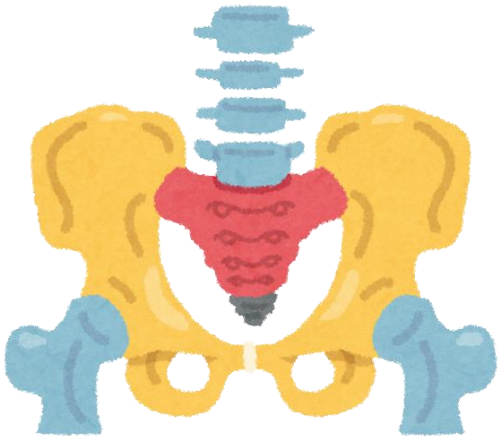
◎背骨の役割

背骨のS字弯曲には次の二つの機能が備わっています。

1. 身体を鍛える
2. 伸び縮みをして重力や地面からの衝撃を吸収する

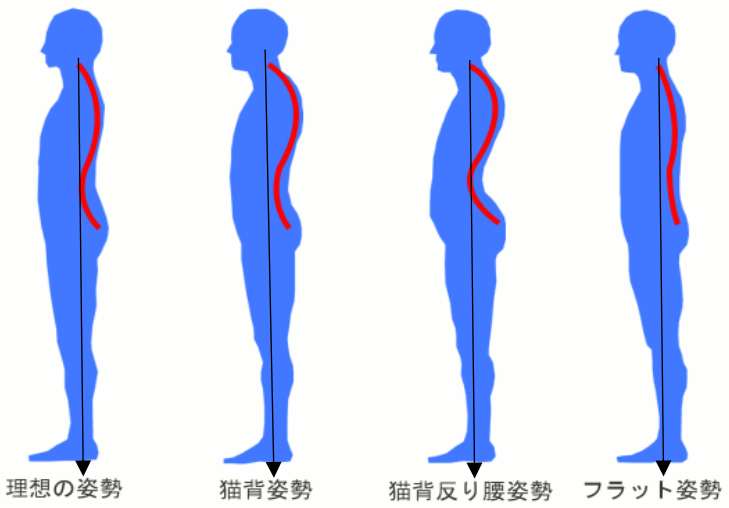
つまり、簡単に言うと背骨はバネのようになっています。車でいうところのサスペンションのような動きをしています。

そして、その背骨を支えているのが骨盤ということになります。背骨は骨盤とは一体となって連動して動いていますので、背骨の動きで骨盤の動きや骨盤の傾きも決定されます。



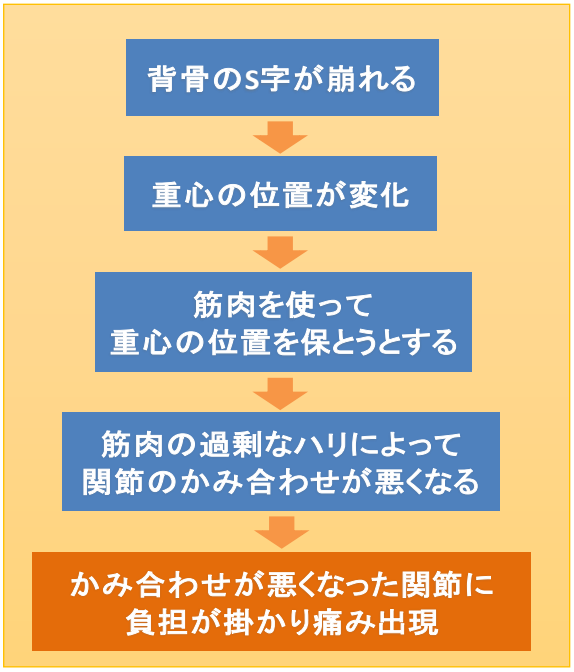
◎ S字が崩れると慢性痛が出現！

先にも述べたように、背骨はS字に弯曲しています。そのS字弯曲の並びは様々な原因で形を変えてしまします。



骨盤の近くには様々な動作をするためにとても重要な『重心』があります。その重心は常に正しい位置になくてはなりません。背骨のS字弯曲の並びが変わってしまうと、重心の位置も変わってしまうため、それを正しい位置におくため背中や手足の筋肉に余計な力が入り『凝り』を生じさせます。

この筋肉の『凝り』により関節の動きのかみ合わせが悪くなり、肩、肘、手首、股関節、膝、足首など様々な部位に痛みが生じてしまいます。ここまでを簡単な図にしてみると次のようになります。



慢性疼痛において背骨のS字弯曲や柔軟性がとても大切だということが分かっていただけましたでしょうか？

そのS字は生活習慣（運動不足、睡眠不足、暴飲暴食など）、仕事やストレスによって失われるといわれています。つまり、自分自身が長年積み重ねて作り上げた痛みなのです。

もし、本当に治したいと思ったら、今までの自分自身の生活を見直す必要があるのかもしれません。とはいえ、一気に生活をガラリと変えるのは難しいことですよね。

そこで、五月二十二日に行われる地域医療公開講座では、自宅でも簡単にできる背骨の柔軟体操をご紹介したいと考えております。ご興味ある方は是非ご参加ください。皆で体を動かして健康な背骨を作り、痛みのない生活を送りましょう。

お申し込みは、1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。先着20名です。皆様のお申し込みお待ち申し上げております。

☎ 03（3721）7121（代表）

◎受付時間：平日　9時～16時30分
土曜日　9時～12時

特集②食中毒を予防しよう

梅雨が近づいてきたこの季節、気温・湿度ともに上がるため、食中毒菌にとっては快適な環境となります。冬場の食中毒はノロウイルスが主流ですが、この時期は細菌性の食中毒が多くみられます。

食中毒は身の周りの至るところに存在しています。肉や魚などの食材にはもちろん、様々な物に触れる手にも細菌が付着しているため、手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して細菌が付着してしまいます。特にキッチンの中では、スポンジや布巾、シンク、まな板等は細菌が付着・増殖しやすい場所と言われています。

食中毒は、その原因となる細菌が体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」「やっつける」以上の三つが原則となります。今回は、この三つの原則についてご説明します。

■　つけない

☆手洗い

手にはさまざまな細菌が付着しています。食中毒の原因菌を食品に付けないために、次のような時は、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理中にトイレに行った後、鼻をかんだ後
- おむつの交換後、動物に触れた後
- 食卓につく前

☆調理器具の管理

まな板や包丁等の調理器具は使用の都度きれいに洗い、消毒しましょう。また、加熱しないで食べるものは肉や魚より先に取り扱う等の工夫をすると、汚染を防ぐことができます。

☆食品の保管

他の食品に付いた細菌が別の食品に付着しないよう、密封容器に入れること、ラップをすることが大事です。

■　増やさない

☆低温保存

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫にいれましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるようにしましょう。

■　やっつける

☆食品の加熱

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べることが大切です。特に肉料理は中心までよく加熱（中心部を七十五℃で一分以上）することが重要です。

☆調理器具の消毒

布巾やまな板、包丁の調理器具は、使用後に次のような方法で消毒をしてから保管すると良いでしょう。

① 流水で食品残渣を取り除く
② 洗剤を含ませたスポンジやたわしで洗浄、布巾などは洗剤でよく揉み洗いする
③ 流水で十分にすすぐ
④ 熱湯または漂白剤による消毒を行う
※熱湯中で五分間煮沸するか、器具に熱湯をゆっくりかけて消毒
※漂白剤を使用する場合はラベルに書いてある方法に従い、希釈して使用
※まな板は希釈した漂白剤をしみこませた布巾やキッチンペーパーを被せてパックすると効果的
⑤ 消毒後は十分に流水ですすぎ、乾燥させる

細菌は目に見えないため、いつ、どこで食中毒が発生するか分かりません。普段からこの三つの原則を心がけて、食中毒を予防していきましょう。

発行　田園調布中央病院　広報委員会
編集　栄養科　平井絵里子・施設課　髙橋喜栄