



梅雨時の関節痛と転倒にご注意を



梅雨の季節になると、「膝や腰が痛む」「関節がこわばる」といった声をよく聞きます。これは、気圧の変化や湿度の高さが関節や筋肉に影響を与えるためです。特に、^{へんけいせいしつかんせつしょう}変形性膝関節症やリュウマチをお持ちの方、^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症の方は、梅雨時に痛みが強くなりやすい傾向があります。関節の痛みを和らげるためには、**体を冷やさないこと**が大切です。雨の日は気温が下がることも多いので、膝や腰を温めるようにしましょう。サポーターやレッグウォーマーを活用するのも良い方法です。また、じっとしていると関節が固まりやすくなるため、**無理のない範囲で軽い体操やストレッチを行うこと**もおすすめです。特に、朝起きた際や長時間座った後は、軽く関節を動かすことで痛みを和らげることができます。

梅雨時は湿気が多く、室内でも体が冷えやすくなります。エアコンや扇風機の風が直接当たる場所では、関節が冷えて痛みが増すことがあるため、衣類やブランケットで調整するのがよいでしょう。さらに、適度に入浴して体を温めることも、血行を促進し関節の痛みを軽減する助けになります。



そして、この時期に特に気をつけたいのが転倒です。雨で地面が滑りやすくなるほか、室内でも湿気で床が滑りやすくなります。転倒を防ぐためには、**適切な靴選び**が重要です。^{ぼうかつきのう}靴底に溝がしっかりあるものや、防滑機能のついた靴が役立ちますが、一方で、グリップが強すぎると歩行時に足が引っかかりやすくなることもあります。そのため、**靴は「滑りにくさ」と「動きやすさ」のバランスを考えて選ぶことが大切です**。靴を選ぶ際は、自分の歩き方に合ったものを選び、実際に履いて試すことをおすすめします。



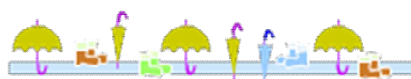
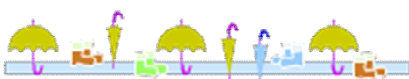
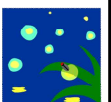
また、傘を持つとバランスを崩しやすくなるため、必要に応じて杖を使うのも有効です。特に高齢の方は、**筋力の低下によるバランスの悪化が転倒の原因となる**ため、日頃から簡単な運動を習慣にすることが大切です。例えば、椅子に座ったままの足の曲げ伸ばしや、壁に手をついてのかかと上げ運動など、無理のない範囲で継続することが重要です。

室内での対策も忘れずに。玄関のマットを濡れたままにせず、**水滴をしっかり拭き取る**ようにしましょう。また、床に新聞紙やチラシを敷くと、かえって滑りやすくなるため避けるのが無難です。浴室や台所などの水回りも特に注意し、滑り止めマットを活用するのも良いでしょう。

梅雨時は体調管理が難しい季節ですが、日々のちょっとした工夫で快適に過ごせます。関節の痛みや転倒に気をつけながら、元気に梅雨を乗り切りましょう。



所長 山田 強一

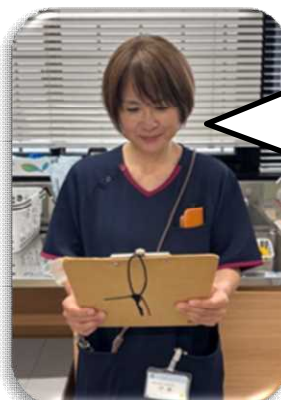


<職員紹介>



事務局長 三浦富美

地域医療の充実と市民の皆様
の信頼に応えられる診療所
を目指します。また、医療サ
ービスの質の向上と円滑な運
営にも全力を尽くします。
よろしくお願いします。



看護師長 伊藤貴久子

今年度より前池田師
長からのバトンを受け
看護師長になりました
伊藤です。患者様が安
心して地域で暮らせる
ようにスタッフ一同と
がんばって参ります。



ねっちゅうしょう

熱中症予防について

「熱中症」とは高温多湿な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。特に高齢者は、体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚・調節機能が低下していますので、注意が必要です。

①エアコン等で温度調節、通気性の良い衣類の着用、外出時は帽子や日傘の使用、保冷剤や冷たいタオル等で体を冷やす、屋外では日陰の利用、こまめな休憩をして暑さを避けるようにしましょう。

②室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう。

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間

[午前] 8時30分～12時00分

[午後] 1時30分～5時00分

■受付時間

午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

令和7年5月21日現在

月	火	水	木	金
6/2 通常診療	3 通常診療	4 整形休診(午後)	5 整形休診(午後)	6 通常診療
9 通常診療	10 通常診療	11 通常診療	12 通常診療	13 内科休診(終日)
16 通常診療	17 通常診療	18 通常診療	19 通常診療	20 通常診療
23 通常診療	24 整形休診(終日)	25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療
30 整形休診(終日)	7/1 整形休診(終日)	2 通常診療	3 通常診療	4 通常診療

※6月8日(日)は休日当番医です。

※学校検診や学会のため休診になる場合があります。