



”秋の痛み”、歳のせいと諦めていませんか？ ～冷込みに負けない関節ケア入門～



朝晩の空気に、秋の深まりを感じる季節となりました。過ごしやすい季節ですが、この時期になると「涼しくなったら古傷がうずく」「朝、膝がこわばって動きにくい」といったお悩みで来院される方が多くなります。それは決して気のせいでも、単なる歳のせいでもありません。

○なぜ、秋になると関節は痛むのでしょうか？

涼しくすると関節が痛みやすくなるのには、ちゃんとした理由があります。

1. 体の「冷え」 急な冷え込みで体が冷えると、血管が縮こまり血の巡りが悪くなります。すると、関節周りの筋肉が硬くなり、痛みを感じやすくなるのです。
2. 「気圧」の変化 秋は台風の接近や高気圧・低気圧の通過で、気圧が変動しやすい季節です。「天気が崩れると痛む」というのは、この気圧の変化が関節を刺激して痛みの信号となって現れるためです。
3. 気づかぬうちの「運動不足」 日が短くなるにつれて外出の機会が減り、知らず知らずのうちに体を動かさなくなることも、痛みの原因となります。筋肉が衰えると関節を支える力が弱まり、負担が増えてしまうのです。



○見過ごさないで！その痛みは体からの大切なサインです。

関節の痛みを「いつものこと」と放置していると、病気が進行してしまう可能性があります。代表的なものが、膝や股関節、指の関節などの軟骨がすり減って炎症を起こす「変形性関節症」です。「歩き始めは痛むが、しばらくすると楽になる」、「階段の上り下りや正座が辛い」といった症状は、その初期サインかもしれません。

○今日から始める3つの「いたわり習慣」

つらい痛みを和らげ、予防するために、ご自宅でできる簡単な習慣をご紹介します。

1. 体を「温める」習慣

服装で特に冷やしたくないのが「首」「手首」「足首」の三つの首です。マフラーやアームウォーマー、厚手の靴下などでしっかり保温しましょう。夜は38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温まるのがおすすめです。痛む部分に低温やけどに注意してカイロや蒸しタオルを当てるのも良いでしょう。

2. 無理なく「動かす」習慣

痛みが強い時は無理をせず、調子の良い時は意識して体を動かしましょう。お散歩はもちろん、ご自宅でできる簡単な運動も効果的です。例えば、「椅子に座って、片方の足をゆっくり床と水平になるまで上げて5秒止め、ゆっくり下ろす」。これを左右5回ずつ行うだけでも、太ももの筋肉が鍛えられ、膝への負担が軽くなります。

3. バランス良く「食べる」習慣

丈夫な体は日々の食事から作られます。骨の材料となるカルシウム（牛乳・小魚など）、その吸収を助けるビタミンD（きのこ類・鮭など）、そして筋肉のもとになるタンパク質（肉・魚・大豆製品など）を、バランス良く摂ることを心がけましょう。色々な食材を彩り豊かに食べるのが、健康な体づくりの基本です。



◆痛いときは、我慢せずに病院にご相談ください◆

関節の痛みは、ご自身の大切な体からのサインです。痛みの程度や原因は人それぞれで、対処法も異なります。東郷診療所では、お一人おひとりの症状や生活スタイルに合わせ、治療方法を一緒に考え、皆様の痛みを和らげるお手伝いをしています。「こんなことで病院に行っているのかな」などとためらわず、どんな些細な不安でもお聞かせください。

実り豊かな秋を、痛みなく健やかに過ごしましょう。

所長 山田 強一



インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種が始まります。(13歳以上対象)

●インフルエンザ予防接種

- ・接種期間：10月1日(水)～令和8年1月30日(金)
- ・対象者：
 - ・定期受診者の方：受診時にご相談ください。
 - ・定期受診者以外の方：予約制の為、事前にお問い合わせください。
- ・自己負担額：65歳以上 1,500円 一般 3,500円

●新型コロナ予防接種(予約制)

- ・接種期間：10月1日(水)～令和8年3月31日(火)
- ・接種時間：13:30～16:00 ※医師が一人の場合は接種できません。
- ・自己負担額：65歳以上 4,500円 一般 15,300円

※「定期受診者以外」の方は、事前にかかりつけ病院にお問い合わせのうえ、
接種可能かご確認ください。

東郷診療所 0982-69-2013



◎9月は認知症月間でした

日向市社会福祉協議会は、
認知症の理解を深め、地域での
活動を広く知ってもらうために、
診療所で啓発の掲示を行いました。



< 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9月28日現在

月	火	水	木	金
9/29 通常診療	9/30 整形休診(終日)	10/1 整形休診(午後)	2 通常診療	3 通常診療
6 整形休診(終日)	7 整形休診(終日)	8 整形休診(終日)	9 整形休診(終日)	10 整形休診(終日)
13 (祝日) 休診	14 通常診療	15 通常診療	16 通常診療	17 通常診療
20 通常診療	21 通常診療	22 通常診療	23 通常診療	24 通常診療
27 通常診療	28 通常診療	29 通常診療	30 内科休診(終日)	31 内科休診(終日)