

秋から冬へ。体調を整えて元気な毎日をも！ ～季節の変わり目の過ごし方について～



爽やかな秋晴れの季節ですね。行楽やレジャーが楽しい時期ですが、10月の下旬は24節季では「霜降」で、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を健やかに過ごし、冬の寒さに備えましょう！

➤ こんな症状はありませんか？

風邪をひきやすい 喉の痛み 咳や痰 皮膚の乾燥や痒み 便秘 気分の落ち込み

など…

⇒秋から冬にかけて、気候の変化や日照時間が短くなることで、ホルモンや免疫の機能が低下したり自律神経のバランスが崩れて、これらの症状が出る場合があります。

また、このような症状を放置しておくとうつ病をひきやすくなったり、高血圧などの持病を悪化させたりすることもあります。漢方では、これらの状態を未病と言い、病気になる前に体調を整えたり、食事や運動など予防や健康づくりに努めるようにすすめています。



➤ 秋の過ごし方のポイント

乾燥を防ぎましょう

適度な湿度を保てるよう、マスクをしたり加湿器を使用したりするなどしましょう。口の渇きや、肌の乾燥、便秘が気になる時は、白湯や温かいお茶などで水分をこまめにとるようにしましょう。

日々の食事に、旬の食材をたっぷり取り入れましょう

旬の食材は栄養が豊富に含まれています。さつまいもやジャガイモ、ごぼうなどの根菜類は、体を温めると言われていますし、きのこ類や、秋刀魚、いわし、鮭などの魚も積極的に食べましょう。

冷えに注意しましょう

タートルネックやスカーフなどで首元を温めたりする工夫をしましょう。生姜は体を温める効果があるので料理に加えたり、入浴は湯船にじっくり浸かり体を温めたりすることも良いですね。

運動をしましょう

ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長く運動は、自律神経を安定させ体力を向上するだけでなく、免疫の機能を上げたり、ストレス解消にも役立つと言われています。

疲れない程度の負荷で、毎日続けられるものを「スポーツの秋」に始めてみませんか。



一般財団法人 全日本労働福祉協会

TEL:03-5767-1714 FAX:03-5767-1710 URL:<http://zrf.or.jp/>

毎年3月・9月に、川崎市産業振興会館（幸区堀川66-20）

にて健康診断を実施しております。皆様の受診をお待ちしております。

併せて、保健指導・健康セミナー・健康相談等もご用命下さい。



その肩の痛み 四十肩・五十肩だと思っていませんか？



川崎幸クリニック

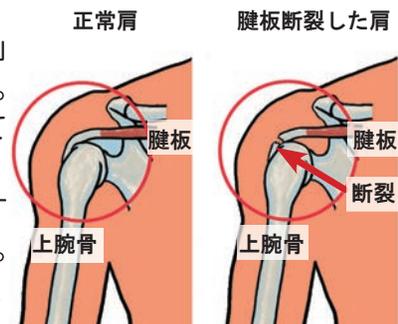
整形外科医師 須川 敬（すがわ けい）



「けんぱんだんれつ腱板断裂」とは

腕を上げた際、肩が痛む原因として「いわゆる四十肩・五十肩」が知られていますが、よく似た症状で「**腱板断裂**」があります。上腕骨と肩甲骨とをつなぐ筋肉と腱で構成される腱板が切れてしまったものを「**腱板断裂**」と言います。

転倒等の怪我がきっかけで腱板が切れてしまうこともありますが、明らかな原因がなく切れてしまっていることが多いです。特に60歳以上では、年齢とともに腱板が切れている方が多くなります。



「いわゆる四十肩・五十肩」との違い

「**腱板断裂**」では“いわゆる”四十肩・五十肩に比べると、腕の動く範囲が保たれていることが多いですが、腕を上げたり下げたりする途中で痛みを感じたり、腕を上げるときに力がいりにくい等の特徴があります。

治療法

一般的に年齢とともに症状のない無症候腱板断裂が多くなります。また、リハビリや注射といった保存治療で、痛みが軽減され日常生活に支障がなくなる場合も多いです。しかし、断裂した腱板が自然に治ることはなく、時間とともに断裂した腱板が引き込まれたり、筋肉が痩せてきたりします。

保存治療を一定期間行っても症状が改善しない方や、若年者、活動性の高い方は手術により断裂した腱板を修復することが望ましいとされています。

保存療法

- ・運動療法（切れずに残っている腱板を上手に使えるようにリハビリをします）
- ・薬物治療（注射や内服）

手術療法

内視鏡（関節鏡）手術で断裂した腱板を修復します

腕が上げづらい、肩に違和感があるなど気になる症状があれば、一度医師に相談することをおすすめします。

診療のご案内



社会医療法人財団 石心会
川崎幸クリニック
受診予約
☎ 044-511-2112
電話予約受付時間
月～金 8:00～20:00 土 8:00～17:00
日祝日 8:30～17:00



医療法人社団 新東京石心会
さいわい鶴見病院
受診予約
☎ 045-581-1417
電話予約受付時間
月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30
日祝日 休診