なこ鍼灸接骨院新聞

繰り返し受診も異常なし…

90歳女性「夜になると胸が苦しい」の意外な原因

国民健康保険坂下病院名誉院長の髙山哲夫氏が、高齢化、過疎化が進む地域での医療の現状を、医師の目線から紹介

Hさん「お蔭様で90歳になりましたが、それでも家の留守居をしたり電話番をしています」にこやかでいつも丁寧な物言いのHさんとのお付き合いはもう5年になります。Hさんの認知症を疑ったご家族は精神科受診に連れて行く予定でした。ところがあいにくその診療所が休診であり、困ったご家族が私の所に連れて来たのです。

夜になると胸がえらいと騒ぎ立て、救急車で病院を受診するのですが、検査をしても何も異常がでもしばらくすると、また同じような発作で救急車を呼ぶそんなことの繰り返し病院からはまたかと見放される

しかしそんなことはお構いなしにHさんの発作は生じ、えらいえらいと騒がれるほとほと困ったご家族はお「おばあちゃん認知症ではないだろうか」と考えられたのです。

胸・喉の痛みや喘息は、『逆流性食道炎』の症状かも診察室に入られたHさんを見て医師の頭にある病気が浮かびました。

Hさんは腰が曲がり少し前屈みの姿勢でした。医師の頭に浮かんだ病名です『逆流性食道炎』、医師が若い頃はあまり注目されなかった疾患ですしかし食生活の欧米化の進行と高齢社会の中でとても増加し、問題になっている疾患です

Hさんのような胸の痛みばかりでなく、喉の痛みや喘息も逆流性食道炎のためだと考える説もあります

私達には通常は強酸である胃液が食道へ戻らないようにする機能がありますしかし年を取るとその機能が衰え、胃液が容易に食道まで逆流するようになります

特に医師が注目しているのは腰の曲がった方（亀背と呼ばれます）です

こうした方々の胸部のX線写真をじっくり眺めていますと心臓の陰影に重なり、本来そんな場所にあるはずのない空気の影が認められます

その影は胸部のCT検査を行うともっとはっきりしますなんと胃袋が心臓の裏側に存在するのです

周知のように胃袋はお腹にある臓器です。それが胸まで押し上げられているのは異常事態です本来ない場所まで胃袋が押し上げられそこに食べ物が入ったらどうなるでしょう

肋骨で囲まれスペースが限られている場所です

余分な物が入り込めば周囲の臓器が圧迫され異常を感じるのは当たり前です

誤診されやすい上に、治療も難しい「亀背」、ちなみに私の手元にある平均年齢88歳の亀背の方19名を見ますと、9名の方に喘息の病名がついています肺炎病名がついた方も4名ありますまた8名の方に狭心症の病名がついたり疑われていました

こうした方には通常の治療である酸分泌を抑える薬を使っても、なかなか症状は取れません

腸管の運動を起こりやすくしガスがたまらないようにする治療が有効です。

大学病院で手術する寸前まで行ったYさんもこの治療で何とか10年過ごされています

「手術しなければどうなっても知らないぞ」と大学病院の先生に怒られたようですが、どうやらこのまま生涯を全うされそうですHさんの場合もこの治療が合いました。

胸の痛い発作は無くなったのです

5年間Hさんは生活上の異常を示すことはなく、救急車を一度も呼んでいませんこの経過を見ればHさんが認知症でないことは明らかです

『逆流性食道炎』と共に高齢社会の中で認知症は大きな問題となっていますでもHさんのように私達の観察力不足から作られた認知症も少なからずあります

円背（えんぱい）を防ぐ８つの改善体操

Acupuncture NEWS

12月1日（水曜日）

発行責任　興昌
編集名古　興昌

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

長き夜や目覚める度に雨の音
トラックの走行風や草紅葉
笑顔来るたっぷりと栗昼の卓
頬杖に水の雲見る秋の暮

円背は生活に支障をきたし、要介護状態に繋がるリスクも潜んでいます
では予防・改善するためにはどうすべきでしょうか？
答えは、しっかりと体操をしていくことが重要となってきます
介護予防では円背の前の、猫背の状態から骨盤を含めた脊柱全体を体操で動かしていくことが大切となります
特に重要となるのが、脊柱を支持してくれる「姿勢保持筋」をしっかりと使っていくことになります
首・胸・腰・骨盤・太もも・足首と、全ての支えが強くなってしまえば円背にかかるリスクも大きく軽減することができます
また、一度円背になってしまっても体操で姿勢を正していく努力をしていくことで改善の可能性があります
予防としても、改善のためにもできるだけ体操の習慣をつけていくことを心掛けましょう

骨盤の運動
①椅子に浅く腰掛け、出来るだけ良い姿勢になります
②骨盤を後ろに倒し、背中全体を丸めます
③骨盤を前に倒し、良い姿勢に戻します
④良い姿勢のまま5秒間保持します
⑤①～④を繰り返します
動画で確認①

コツとしては、骨盤を後ろに倒す際に、頭が下を向くと過剰に腹筋に力が入り、背筋が伸びにくくなります
また、全体として上半身でなく骨盤を動かす意識を持つようにしましょう。あくまで、骨盤の体操ですので、骨盤から背骨全体を動かす意識、具体的にはおへその下あたりに力を入れる意識を持つとやりやすいです

肩と肩甲骨の運動
①お腹に力を入れて良い姿勢を保って座ります
②拳を握った状態で腕を前に伸ばします
③②の状態で胸を開きながら腕を横に開いていき、肘を曲げながら肩甲骨を背骨の中心に寄せていきます
④肩甲骨を内側に寄せた状態で5秒ほど維持します
⑤①～④を繰り返します。

コツとしては肘を曲げながら肩甲骨をうちに寄せる動きをするときに、お腹の力を緩ませないようにすることです
お腹の力を入れて背筋を伸ばしながら行うことで肩甲骨の動きがしっかりと出るようになります

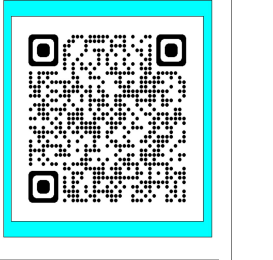
首の運動
①椅子に浅く腰掛け、顎を引きます
②頭頂部を上に引っ張られるようなイメージで背筋を伸ばします
③背筋を伸ばしたまの姿勢で5秒ほど止めます

コツは顎を引いた際に視線を下に向けないことです
顎を引いたまま背筋を伸ばしていくことで頭を保持する力が大きくなり、脊柱をまっすぐ保ちやすくなります

胸を張る運動
①椅子に浅く腰掛けた状態で良い姿勢を保ち、両手を後頭部に沿わせます
②肘を後ろに引くイメージで肩甲骨を脊柱に寄せ、胸を張っていきます
③胸を張った状態で5秒止めます

コツは胸を張る動きの際に肘が下がらないようにすること、肘で動かすのでなく肩甲骨を動かすことです
肘を動かしてしまうと本来動かしたい背筋に力が入らず、腕の方に力が入ってしまうため注意が必要になります

体を左右に倒す運動
①椅子に浅く腰掛けた状態で良い姿勢を保ったまま反対方向に倒して同様に
②やや肘を開き、左右どちらかに体を倒し、倒した状態で5秒静止します
③元に戻し、良い姿勢を保ったまま反対方向に倒して同様に5秒静止します
動画で確認②



コツは左右に倒す際に、体をひねらないようにすることです
この運動では体の横にある筋肉を動かすことが目的の体操になりますが、ひねってしまうと体の正面にある筋肉を使ってしまうためです
また、倒したときに倒した側と反対側のお尻が浮かないようにしましょう
お尻が浮くと体の横の筋肉を上手に使うことができないため、注意が必要です

体をひねる体操
①椅子に浅く腰掛けた状態で良い姿勢を保ち、両手を後頭部に沿わせます
②肘を軽く開き、良い姿勢を保ったまま左右どちらかにひねり、ひねり切った部分で5秒ほど静止します
③元に戻し、反対にひねって同様に5秒静止します
コツはひねる際に肩の高さを揃えたままひねることです
肩が傾くと脊柱のひねりよりも前屈の動きが優位になってしまい、ひねる動きで使う本来の筋肉が十分に使えなくなってしまいます。肩の高さを揃えてひねりましょう

腹筋運動
①椅子に浅く腰掛けた状態で腰に手を当てて、骨盤が動かないようにお腹に力を入れます
②その状態で足を交互に持ち上げます
コツは足を持ち上げるときに後ろに大きく倒れないようにすることです
腹筋を鍛えるには骨盤を止める必要がありますが、後ろに倒れることで骨盤も動いてしまい、腹筋よりも太ももの筋肉に力が入ります
体が倒れないようにしましょう

足首の運動
①椅子に座った状態で片足を前に伸ばします
②前に伸ばした足の足首を上・下と交互に動かします
③片方の足が終わったら、反対の足も同様に動かしましょう
コツは足を前に伸ばしたときに背中が丸くならないようにすることです
背筋を伸ばしながら足首を動かすことで歩くときなどの場面でも足首を動かしながら背筋を伸ばす感覚がわかりやすくなります
また、足首を動かすときに指を動かすのでなく、しっかりと足首を動かすことです
指を動かしてしまうと足首の筋肉でなく指の筋肉で足首が動いてしまうため、本来の足首の動きが出にくくなってしまいます。指ではなく、足首を動かすように注意してください

怖い猫背 一円背（えんぱい）を防ぐ8つの改善体操【放っておくと】参照しました
LIFULL介護Web