

さい  
季刊誌  
彩のけんこう

発行所
公益社団法人 埼玉県柔道整復師会
発行人
会長 大河原 晃
編集人
楠美 明人



入間川右岸土手の「ライオンズ並木」のサクラ（飯能市）

痛みの無料相談  
受付中

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術（治療）を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当会にご相談下さい。

連絡先 公益社団法人埼玉県柔道整復師会 事務局

電話 048-651-1211 FAX 048-651-2840

- スポーツ障害⑥テニス肘その1 ..... 1~2
- 生活機能向上トレーニング① ..... 3~4
- 地震イツモノート ..... 5~6

ライオンズ並木のサクラ

飯能市林業センター脇の入間川の土手には、約400メートルに渡りソメイヨシノが開花し、桜の下には菜の花畑もあります。

飯能ライオンズクラブが昭和54年から植栽を行っています。

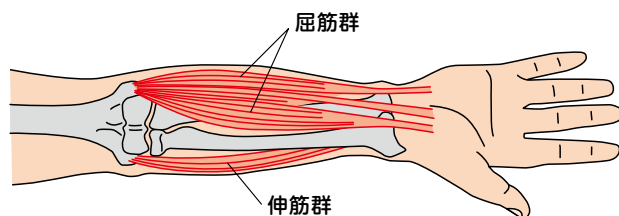
## スポーツ障害 ⑥

テニス肘じょうわんこつがいそくじょうかえん (上腕骨外側上顆炎) その1

テニスをしていて肘の外側に痛みを感じたことはありませんか？もしかすると上腕骨外側上顆炎かもしれません。テニス愛好家に多い症状であることから、テニス肘と呼ばれています。しかし、日常の動作（仕事や家事）でも発症する場合も少なくありません。症状が進行すると、コップを持つことでも強い痛みを伴うことがあり、日常生活でも大きな支障をきたします。

## ● 前腕部の筋肉が付着

肘関節にはさまざまな筋肉がついており、その働きとして、腕の曲げ伸ばし（肘、手首の屈伸）、手を内側・外側に回す（回旋）、物を持ち上げる（指の屈伸）などの動きに対応するようにできています。



肘の内側（内側上顆）には、手首を手のひら側に曲げる筋肉（屈筋群）が、また、肘の外側（外側上顆）には、手首を甲側に曲げる筋肉（伸筋群）が付着しています。

## ● テニス肘の種類

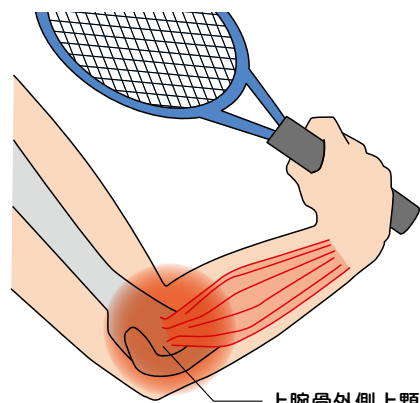
テニス肘には、肘関節の内側が痛む「内側型」と、外側が痛む「外側型」の2つのタイプがあります。

内側型は、ないそくじょうかえん内側上顆炎と呼ばれ、フォアハンドのときに肘関節の内側に痛みが出ます。テニスだけでなくゴルフなどでもみられる症状です。

一方、外側型を外側上顆炎と呼びます。バックハンドのときに肘の外側に痛みが出ます。外側上顆にあるたんとうそくしゅこんしんさん短橈側手根伸筋の付着部に負担がかかり、炎症を起こし痛みが生じます。

一般的に外側型のほうが内側型よりも発症率が高く、治りにくい傾向にあります。

ここでは、外側上顆炎の原因と症状について詳しく紹介します。



## ● 原因

スポーツでは、テニスで最も発生率が高く、ゴルフ、バドミントン、剣道、卓球などでもよく見られます。ラケットでボールを打つなど、手首や腕の繰り返しの動きによる手関節伸筋群の付着部（肘の外側）にストレスが加わり炎症が起きて痛みが出ます。

特に経験の浅い初・中級者の場合、ラケットの正しい面にボールを当てることができないために発



症するケースや、ラケットの材質(衝撃吸収性の良否)やガットの硬さ、衝撃吸収性などが関与しているケースが挙げられます。

その負傷要因の根底には、オーバーユースによる疲労性障害があります。プレーする頻度が高いほど発症する頻度も高くなる傾向にあり、スポーツ以外にも習慣的に重い荷物を運搬している方や、パソコンでの長時間作業されている方、料理や大工などの手首をよく使う職種でも発生します。しかし、テニスなど運動を行っていない40～60歳代の主婦の方にも発症率が高いことから、加齢による筋力の衰えや性別などとの関連性も指摘されています。

## ● 症状

初期段階では、プレー時のみに肘が痛み、安静時に痛みを感じることはほとんどありません。日常生活では、重いものを持つ、雑巾をしぼる、ドアノブを回す、パソコンの操作(マウスやタイピング)、ペットボトルの蓋を開けるなどで肘の外側が痛くなります。

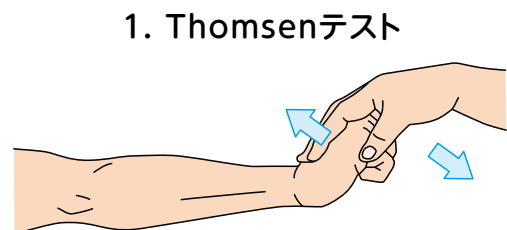
肘は日常生活でもよく使う部位なので、一度発症すると、なかなか治らずに慢性化するケースも少なくありません。症状が治まったと思えばスポーツを再開したら、すぐ再発してしまうこともあるので注意が必要です。

症状が進行すると、安静にしているにもかかわらず痛みが続くようになり、日常生活にも支障をきたすようになります。

## ● 疼痛誘発テスト

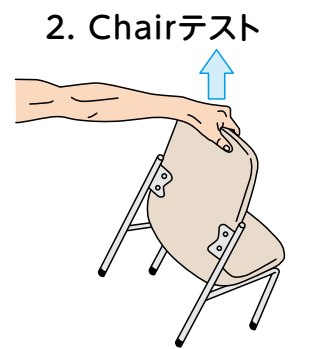
### 1. Thomsenテスト(トムセンテスト)

肘を伸ばし、手首を反らした状態で抵抗を加える。



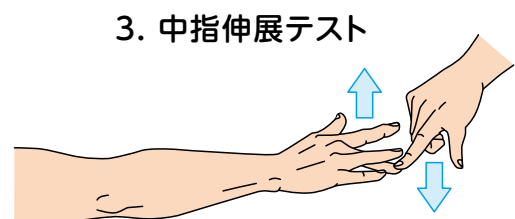
### 2. Chairテスト(チェアテスト)

肘を伸ばし、椅子を持ち上げる。



### 3. 中指伸展テスト

肘を伸ばし、中指を伸ばした状態で抵抗を加える。



肘の外側に痛みを伴う場合は、テニス肘の前兆かもしれません。

次回は、テニス肘になった場合の処置と予防について紹介します。

## 生活機能向上トレーニング①

# チャレンジ！指とあたまの体操

新型コロナウイルスの影響が長期化し、昼間の活動量や運動量が減り、体力・生活機能の低下（骨や筋肉など運動器の衰え、認知症など）が心配されています。

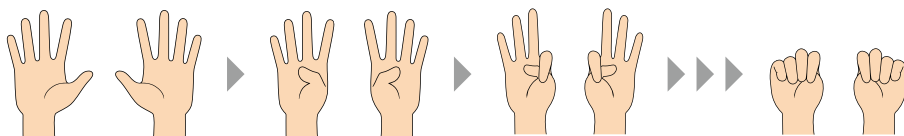
（公社）埼玉県柔道整復師会から、県民皆様の健康維持のために、空き時間を利用して行える体操をご紹介します。

約 10 分の動画を見ながら「いつでも、どこでも」体操を行うことができます。

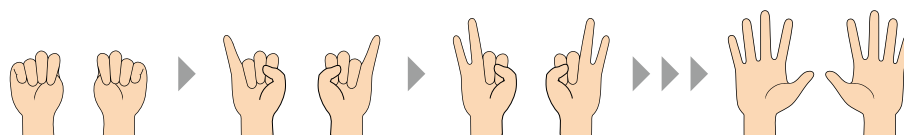
適度な運動を毎日少しずつ継続し、運動習慣を身につけて元気な一日を過ごしましょう。

### STEP1 かんたんチャレンジ！

①両手の親指から順に小指まで折り曲げていきます。

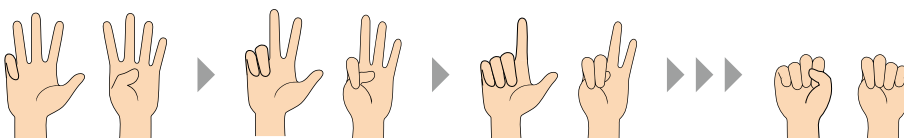


②小指から順に広げていきます。

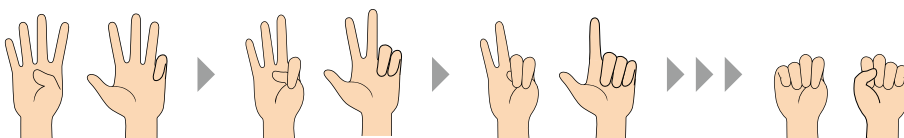


### STEP2 ちょっと難しいチャレンジ！

①右手は小指から、左手は親指から順に折り曲げていきます。

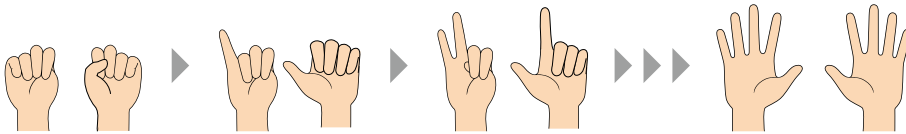


②右手は親指から、左手は小指から順に折り曲げていきます。

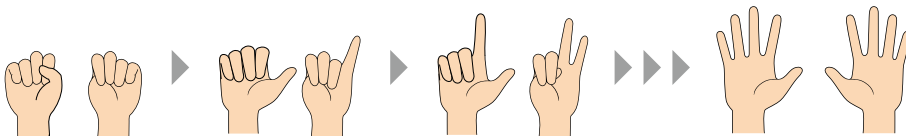


### STEP3 難しいけどがんばってチャレンジ!

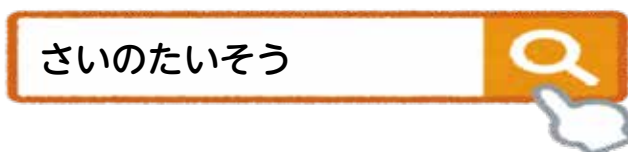
- ①右手は親指を中に入れてグーをつくる。  
 左手は親指を外にしてグーをつくる。  
 右手は小指から順に広げていきます。  
 左手は親指から順に広げていきます。



- ②反対の手で行います。  
 左手は親指を中に入れてグーをつくる。  
 右手は親指を外にしてグーをつくる。  
 左手は小指から順に広げていきます。  
 右手は親指から順に広げていきます。



はじめは難しくても、何回か行くとスムーズに指が動くようになります。  
 指の運動は、認知症予防に効果がありますので毎日行いましょう。  
 その他、簡単な体操を紹介しています。  
 QRコードまたは「さいのたいそう」で検索してみてください。  
 スマートフォンの方はこちらのQRコードから  
 ※ Wi-Fi 環境での視聴をお勧めします。





地震  
イット  
ノート

# 地震のあと

FILE:

005

## 食べ物はない

これも三日分の蓄えがあるとないとで命の分かれ目といってもいいかもしれません。缶詰、乾パン、カップ麺、無洗米、よく言われている備蓄品でいいんです。たくわえておくの違いです。



缶切りのいらない  
缶詰めが便利



2~3日  
(6~9食)分

## 買いだめをしておく

- 「缶詰、乾パンは置くようにしてるね。不精で置いてるだけやけど、果物類もあるよ」
- 「若い家庭はストックがない。調味料などもすぐなくなった。いつでも買えると思わないで、ストックをしておくことも大事」
- 「年寄り買いだめをしておくのが好き。それが役に立ったね。娘の家には何もなかったもの」
- 「日頃からお米6キロとペットボトル一箱は常に」
- 「鮎の買い置き」

## 食料庫を作った

- 「食料庫を作った。2リットルのペットボトル6本セットのものは夏ごろ更新。カップラーメンは期限が半年なので、人防にくるときは当時を思い出してカップラーメンとおにぎりをお昼に食べるようにしてまわしている」
- 「最低5日分のペットボトル12本、無洗米、カセットコンロ・ボンベ、おなべ、塩。缶詰類は納屋においてありますよ」

## ガスはなくなる

ガスが来ない、火がない。これも堪えます。カセットコンロや、キャンプ用品があれば、暖かいものを口に入れることができたいぶ元気が出ます。



## 電気ポットで野菜をしゃぶしゃぶ

「電気は復旧が早かったので、電気ポットで野菜をしゃぶしゃぶ」



## キャンプ用品がいい

「キャンプ用品がいい。携帯のガスボンベやコンロなど」

## 着替えはなくなる

衣類も取り出せなくなったり火災などで焼失したりします。非常持ち出しに衣類を入れる、あるいは下着はタオルなどで代用する。これも知恵の使いどころです。

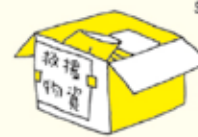


## 下着はタオルで

「下着類もタオルでまかなえる」

## ナプキンが便利

「ナプキンが便利。下着が汚れないですむから」



## サイズのあるものは貴重

- 「下着が一番欲しかった。ブラジャーはサイズがあるから困る。サイズのあるものは貴重。生理用品は余分に」
- 「非常持ち出し袋は衣類が主。春秋二回入れ替える。一時帰宅できたときに一気にひっぱりだせるようにまとめている」





地震  
イット  
ノート

# 地震のあと

FILE:

006

## 足場は悪くなる

砕けたガラスなどで足場は極端に悪くなります。怪我をしてしまったら避難生活は一気に過酷になります。底の厚い靴が必須です。



### 自転車や二輪車を使用

「自転車や二輪が役に立つ」



### 靴を用意しておく

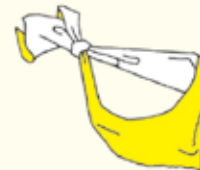
「体育館シューズ……ふにゃふにゃの体育館シューズはベッドの隙間に入れられる」

「きれいな靴や運動靴、着るものなど、いつでもぱっと出られるようにしておくのがいいね。子どもが靴をはいていたら抱きかかえなくてすむし」



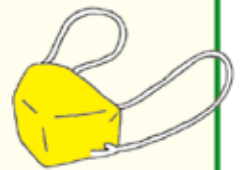
## ホコリは舞う

ホコリの問題は見過ごされがちですが、現場ではこれが最大の問題の一つでした。マスクやレインコートはホコリよけにはなくてはならないもの。



### とにかくマスクを

「直後はアスベストが舞い散る。とにかくマスクを」



### レインコートを着用

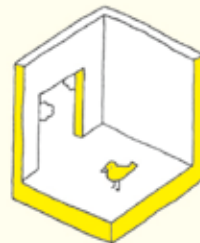
「レインコート（雨除け、風除け、埃除け）」

## 閉じ込められる

家具が倒れたり、家がゆがんだりしてドアが開かなくなることがあります。閉じこめられないための工夫、閉じこめられてしまったときの準備も必要です。



### 扉をつけない



### 入り口近くに家具を置かない



「入り口の近くには家具は置かない」

### ドアは少しは開けておく

「今は、地震があったらまず戸を開けようと思ってる。娘にもそう言われているし。いくら丈夫な建物でも、少しゆがめば戸はあかなくなるから」

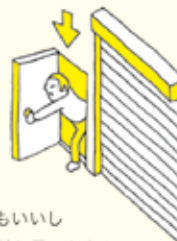


「寝室のドアはいつも少し開けて寝ている。あの時も、余震が続いて、はじめの大きな揺れのときはどうしようもなかったけど、余震の時にはずっと動けないといけないと思ったから」

「今は自分の部屋のドアをあけっぱなしで寝ている。木造は隙間を探せるけど、鉄筋コンクリートは密閉されるかもしれないから」

### 他にも出口を確保しておく

「シャッターは防犯にもいいし電動で動くから便利だと思ったから震災の起こる前に新しくしたばかりだった。そのシャッターが、家の歪みでびくとも動かなくなった。シャッターは絶対に開かなくなるから、その他にも出口を確保しておかないといけない」



「震災以降、マンションのドアは必ずゆがまないようになっていたり、防犯用の楯が中から開けられるようになっていたりする。それをチェックするのも大事」



### 閉じこめられた時は居場所を知らせる

「笛……友人が家の中に10時間以上閉じ込められたとき欲しかったと言っていた。家は普通に建っていたので気づかれなかったそう」

「ほこりを吸って声が出ない。とにかく自分の居場所を知らせるために腕や脚で音を出すことが大事。常に笛を持っている」

## 『春のお散歩』

新型コロナウイルス感染の影響で外出する機会が減ってしまいました。屋内で過ごす時間が増え、運動不足で筋力が低下して気分が落ち込んだりしますね。

そこでお勧めは散歩です。散歩することで簡単に気分転換することができます。春の陽光を浴びて、のんびりと歩いてみてはいかがですか。街並みや周りの風景、春風、自然の音や匂いに癒されます。

散歩は続けることで生活のリズムが整います。日々の変化を感じることで脳への刺激となってストレスを発散します。全身の代謝も良くなり、睡眠の質も高くなることで自然に眠ることができます。体への負担が少ないので運動が苦手な人や、ウォーキングが続かなかった人も散歩なら無理なく続けられるはずです。

ウォーキングの場合、消費カロリーは体重 (kg) × 距離 (km) でおよそ計算することができます。散歩とウォーキングの違いは歩行スピードです。散歩の消費カロリーはウォーキングの 2/3 程度ですが、いきなりウォーキングやランニングから始めると体には負荷がかかり過ぎます。なにより体が疲れて長続きしません。まずは散歩から始めてみましょう。散歩で 1 日に 15 分から 20 分日光をあびると、ビタミン D が体内で生成されます。ビタミン D は腸管でカルシウムの吸収を促進するので、骨粗鬆症の予防になります。そのほか認知症やうつ改善にも効果があることが知られています。

「オオイヌノフグリ」は春の訪れを知らせる野草の一つです。明治の初めにヨーロッパから伝わった帰化植物です。公園や土手、空き地でよく見かけますが、太陽が当たると咲いて、日が暮れるとしぼむ 1 日花です。散歩の途中に足を止めて見つけてみましょう。小さな可愛い花は別名「星の瞳」とも言います。「瑠璃唐草」という和名も素敵ですよ。



公益社団法人  
**埼玉県柔道整復師会**

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6  
電話 048-651-1211 (代) FAX 048-651-2840

