

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

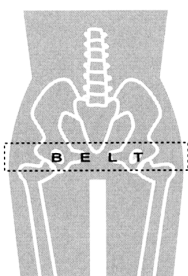


▼「こむら返り」の元凶は骨盤のゆるみ!?

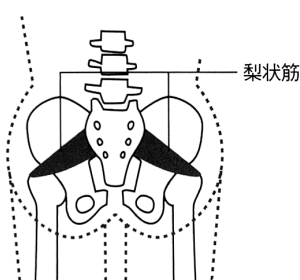
「アイタタ!」と、いきなりの激痛で目が覚める「こむら返り」。そのこむら返りには、股関節の深いところにある筋肉「梨状筋」の凝りが関係しているともいわれています。梨状筋は、しっほの付け根にあたる骨「仙骨」と大腿骨の付け根の部分「大転子」を結ぶように、お尻を横切って付いている筋肉です。梨状筋のすぐ下には、坐骨神経が走っていますので、梨状筋がカチカチに緊張すると、坐骨神経や自律神経が圧迫され、骨盤から下の脚への連絡がうまくいけなくなり、ふくらはぎの筋肉がけいれんし、こむら返りが起こるのではないかと考えられています。

▼ 骨盤ベルトで締めるだけでも効果あり

梨状筋は、骨盤を支える靭帯と同じ方向に骨盤と脚を引っ張っています。ですから、靭帯がゆるんでしまうと、骨盤を支えるために目一杯緊張し、コチコチに凝ってしまいます。このような理由から、骨盤ベルトで骨盤を締めるだけ



この位置をベルトなどで締めると骨盤が安定し、梨状筋がリラックスしやすくなる。



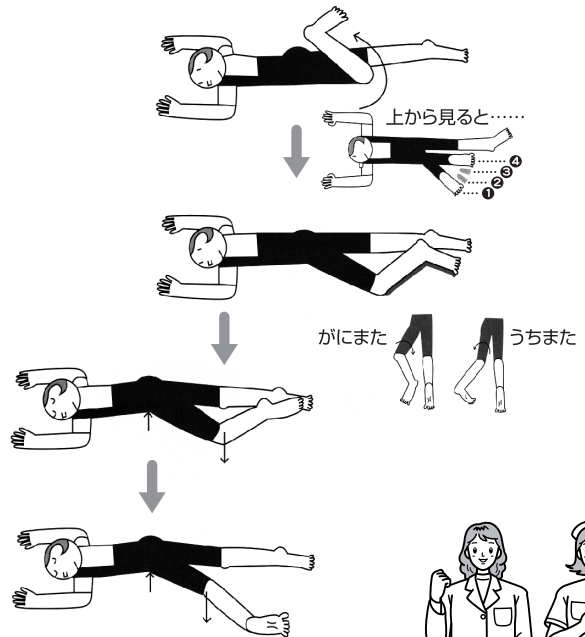
仙骨と大腿(だいたい)骨を結ぶ「梨状筋」。骨盤を支える靭帯がゆるむと、過緊張しやすい。

でも効果が期待できるようです。太ももの真横の出っ張った骨に、ベルトやゴムチューブの下線がかかるように、しっかりと締めましょう。

▼ 安眠効果バツグンの究極の操体法!?

それでは、その梨状筋の凝りをほぐす方法をご紹介しましょう。

- (1) うつ伏せになり、片脚を横に開き、そこで膝を曲げ、最も膝を曲げにくい位置を探します(図の①~④のように)。
- (2) 片脚を最も膝を曲げにくい角度に開き、その位置で軽く膝を曲げ、膝の位置を変えずに脛を内「うちまた」と外「がにまた」に倒します。楽に倒せた方からスタートします。ここでは「がにまた」からとします。
- (3) 曲げた脚の膝の内側で軽く床を押しながら、同じ側のそけい部を少し浮かせます。5~10秒呼吸した後、吐く息と同時に力を抜き、腰をふわっと落とし、そのままリラックスします。
- (4) 次に、倒しにくい方向でも同じように行い、両脚とも試してみましよう。



今回は、**高橋、平野**が担当しました。



老化

③③

高齢男性では、膀胱の収縮力が低下し尿道の圧力が強くなるために排尿困難、膀胱が緊張するために頻尿を、高齢女性では、尿道の締まりが悪くなるために尿もれや細菌の侵入による膀胱炎を起こしやすくなる。

少し時期遅れだが、今年もバラの話をしよう。というのも、家内が6月上旬~中旬にかけて英国のロンドン郊外にあるコッツウォルズ地方を旅してきたので、その紹介となったからである。コッツウォルズはロンドンの西に位置し、ちょうど東京都ほどの広さに200余りの村があり、人口はわずかに7万人。このエリアは英国でもとりわけ田園風景と蜂蜜色の町並みが美しく、英国人の間でも人気の高い観光スポットになっているらしい。ちょっと遠いが、もし機会があったらぜひ皆さんも訪れてみてはいかがだろうか。20世紀の名園と名高く、生け垣で囲んだ幾つもの異なった庭園をつなぐデザインから、コテージガーデンの集大成ともいわれるヒドコット・マナー・ガーデン。バラの大家グラハム・トーマスが「キフツゲート」と命名した白いつるバラが、今もブナの巨木に絡みつき25mにも育っていることで有名なキフツゲート・コート・ガーデンズ。そして、コッツウォルズの少し南方になるが、そのグラハム・トーマスがオールドローズを中心に350種余りのコレクションを集めた「世界で最も美しいバラ園」と称されるモティスフォント・アビー・ガーデンなど…。憧れのマナーハウス（荘園領主の館）に泊まり、本物のイングリッシュ・ガーデンを満喫した家内であったが、ある日、今年医院の東側フェンスに淡いピンクの可憐な花びらをつける「ポールズ・ヒマラヤン・ムスク」のつるバラを這わせたとこ、来院されたある方から「まるで英国に居るようですね」と声をかけられたそうである。そのことで気を良くしていたところに今回の旅行で拍車がかかり、もしかすると、ごく近い将来医院のアプローチにイングリッシュ・ガーデンを思わせるような噴水が登場するかもしれない。

腎臓、尿管、膀胱、尿道、そして男性では前立腺も含め泌尿器系というが、膀胱以下の

泌尿器にはいろいろと加齢による変化が生じ、高齢者では尿が出にくくなったり(排尿障害)、頻尿や尿失禁(蓄尿障害)が多くなる。膀胱の機能は、主に自律神経の働きによって調節されている。自律神経には互いに逆の働きをする交感神経と副交感神経があり、膀胱は交感神経のβ作用で弛緩し、副交感神経の作用で収縮する。一方、尿道は交感神経のα作用で収縮する。高齢になると、副交感神経の活動が低下するので膀胱の収縮力が低下する。加えて、男性では前立腺が肥大するため、前立腺尿道部の交感神経のα作用が強くなり、尿道が収縮し尿道の圧力が強くなるため排尿しにくくなる。また、膀胱の交感神経のβ作用が低下するために膀胱が緊張し、尿をあまりためられなくなり頻尿となる。高齢の女性では、若い頃の出産の影響や老化によって骨盤底の筋肉の収縮力は低下しており、さらに女性ホルモンの欠乏により、男性とは逆に尿道の交感神経のα作用が減弱するため、尿道の締まりが悪くなり尿がもれやすくなる。また、外陰部の細菌が膀胱に侵入しやすくなり、膀胱炎にもかかりやすくなる。このように、泌尿器系の加齢変化は、高齢者において生活の質を低下させる種々の問題を引き起こすことになる。

