

<質問>

Q1. 太ももの内側がずっと張っている？感覚があつて、痛くて歩けないほどではないのですが、何か対処法はありますか？ストレッチすると少しマシになります。

(RN:ともみん さん)

A1. 太ももの内側が痛いんですね。大腿内側部には、内転筋群や内側のハムストリングスという筋肉があり、筋肉の痛みの可能性があります。筋肉の伸張性の低下や筋疲労にて痛みが誘発され、日常生活であまり股関節を動かさない方、生活面ではデスクワークや車移動で歩くことが少なかったり、歩行時の歩幅が狭いと股関節の筋肉が硬くなりやすい傾向にあります。対処法としては、痛みを気をつけながらストレッチを行うことが有効で、あぐらをかくように座り、開いた膝を床面(下方)に手で押すことで、内側部のストレッチを行うことができます。ズキズキするような痛みの場合は、閉鎖神経痛の疑いもあるので、痛みが続くようなら一度病院受診をお勧めします。

Q2. 先日友人がくも膜下出血で入院しました。無事手術は終わり、今のところ後遺症も残らず過ごせているそうです。ゴルフが好きな友人だったのですが、しばらくは怖いので様子を見ています。スポーツなど、復帰するのはかなり時間をかけた方がいいのでしょうか。

(RN:きりくろしま さん)

A2. くも膜下出血は脳卒中と呼ばれている脳の病気の中では、生命の危険が大きい病気です。手術も無事に終わり、後遺症も残っていないとのことで、基本的には運動することに問題はないかと思いますが、くも膜下出血のリスクとして、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や、喫煙習慣に気をつけることが大切です。激しいスポーツなどは主治医の先生の確認のもと、行ってください。