

<質問>

Q1.先週の土曜日の朝から、ぎっくり背中になってしまいました。起床時に足が物凄く冷えていて、ツボを押して足が温まったので、次は上半身のストレッチをしたのですが、いつもと違う痛みが背中に出現。だんだん痛みが広がり、前屈みで痛い、横を向いて痛い、何をするにも痛い。息も苦しい感じ。次の日も変わらず痛い。月曜日に病院でぎっくり背中と言われました。ぎっくりという事は、当日は安静にして、患部を冷やさないといけなかったのに、冷えたから痛いんかなと、押したりマッサージしたり、温めたりしてしまいました。今は随分痛みが軽減しましたが、まだ仰向けでは寝れません。ぼちぼち、背中を動かしていったが良いと思うんですが、どういう事したら良いでしょうか？

(RN:かあこの母はかあか さん)

A1.ありがとうございます。こちらのラジオでも何度かぎっくり腰やぎっくり背中についてお伝えしましたね。今は発症してから1週間程度が経過する頃になるので、徐々に運動し始める時期になります。過度に安静にしていると筋肉や筋膜が硬くなり、血流も悪くなってしまいます。痛みのない範囲で徐々に行えるストレッチから開始していきます。ヒップロールと呼ばれるストレッチも効果的で、仰向けの状態で両膝を立てて、両膝を閉じたまま、ゆっくり片側に両膝を倒し、腰のストレッチをしていきます。この時に両手は横へ(床に)広げ、肩が床から離れないように注意します。

Q2.最近暑すぎて夏バテ気味です。夜も暑い日が続きますし、寝ても体のだるさが取れません。何とかありませんか？漠然とした質問で恐縮です。

(RN:おちゃらけ戦士 さん)

A2.本当に毎日暑いですね。夏バテと呼ばれるものは、暑さや寒暖差、紫外線などが影響する自律神経の乱れによって起こるとも言われています。予防するには夜間睡眠時のエアコンの調整はもちろん、ぬるめのお風呂に10分ほど浸かったり、しっかりと朝食を食べることや、鶏むね肉や鮭などの抗疲労成分を含んだ食べ物を摂取することなども有効とされています。ぜひ、一緒に暑い夏を乗り切りましょう！