

＜質問＞

Q1. 60代の母が朝夕の寒暖差のせいで肩や腰のコリがひどいといいます。

寒暖差がコリに影響することがあるのでしょうか？

(RN:タイガース優勝！さん)

A1. ありがとうございます。寒暖差の影響で肩や腰のコリに影響することはあります。

寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働いて体調不良を引き起こすことがあり、「寒暖差疲労」とも呼ばれています。寒暖差疲労の症状として、疲労感、倦怠感、だるさ、首肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち込みなどが挙げられます。人によって症状が異なることが多く、これらの症状の原因が寒暖差であることに気づきにくいということも寒暖差疲労の特徴です。寒暖差疲労の予防としては、規則正しい生活を送ることや、しっかり入浴すること、適度な運動やストレッチなどを行うことで、代謝を向上させ、体温を上げることや、自律神経を整えることなどが効果的と言われています。

Q2. 一度ぎっくり腰をやってから、再発が怖いです。急に重いものを持ち上げたりしないように気を付けていますが何に気を付けたいのでしょうか？

(RN:ぼちぼちいかんでさん)

A2. ぎっくり腰は正式には「急性腰痛症」と呼ばれています。「また、ぎっくり腰になってしまった・・・」とぎっくり腰を繰り返す人は決して少なくありません。急に重いものを持ち上げたりしないように気を付けているとのことですが、他に気を付けることとしては、中腰の多用と、膝を使わない生活動作になります。具体的には、洗濯物を干す・荷物を取る・床を拭くなど、特に、膝を使わず、腰だけを曲げて物を取る癖がある人は、腰部の筋肉・靱帯・椎間板に大きなストレスをかけ続けており、その積み重ねが“ある日突然”のぎっくり腰を招くことになります。また、長時間のデスクワークや運転、いつも右側だけでバッグなどの荷物を持っているなど、心当たりはありませんか。こういった日常生活での動作を見直すことで再発のリスクを少なくできると思います。