

MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face 🌻

8.9月病院休診日

- ・8月13日（木曜日）
- ・8月14日（金曜日）
- ・8月15日（土曜日）
- ・8月16日（日曜日）
- ・8月17日（月曜日）

8.9月医師不在日

※現時点での8.9月の松本理事長、木下院長の不在日はございません。

※固定の診療体制を除いての不在日になります。

※不在日は変更になることがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	木下	木下	松本	松本	木下	木下	木下
午後	木下	木下	松本	福大	木下	木下	木下

ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が
当院のHPからご覧いただけるようになりました。
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と
検索するとご覧になれます。

🔍 まつもと整形外科クリニック



厳しい暑さが続く8・9月になりました☀️

熱中症対策はもちろん、夏の疲れや運動によるケガにもご注意ください🧑🏻

皆様が安心して毎日を過ごせるよう、スタッフ一同、健康づくりをサポートしてまいります!!

今後ともまつもと整形外科をよろしくお願いいたします!!

まつもと整形外科 一同

こんな症状ありませんか

✓ 足が重だるい

✓ 指で押すとへこんだ跡が残る

✓ 朝より夕方の方が足が太い

✓ 靴下の跡が残る

これらの症状はむくんでいるのかもしれません。

今回はむくみの原因と予防方法をご紹介します！

むくみは医療用語で『**浮腫（ふしゅ）**』といわれます。

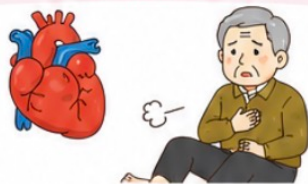
まず、むくみとは何らかの原因で皮膚の下に余分な水分が溜まった状態を指します。特に、足や顔、手に出やすく、夕方になると強くなることがあります。

むくみの原因について見ていきましょう！



むくみの原因

心臓の働きの低下



心臓のポンプ機能が弱くなると、血液の流れが悪くなり、足などに水分がたまりやすくなります。

リンパの流れの悪さ



リンパの流れが悪くなると、老廃物や水分が排出されにくくなり、むくみが起こります。

肝臓の機能の低下



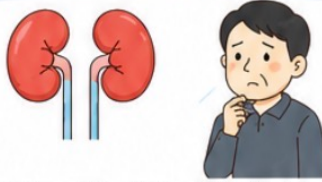
肝臓でたんぱく質がつくられにくくなると、血液中のたんぱく質が減り、水分が血管の外に出やすくなります。

静脈の流れの悪さ



長時間の立ち仕事や座りっぱなし、加齢などで静脈の流れが悪くなると、足に水分がたまりやすくなります。

腎臓の機能の低下



腎臓での水分や塩分の調整がうまくいかなくなると、体に余分な水分がたまり、むくみの原因になります。

塩分のとりすぎ・水分バランスの乱れ



塩分のとりすぎは体に水分をため込み、水分のとり方が偏ってもむくみの原因になります。



圧痕性のむくみ



指で5秒ほど押したあと、へこんだ跡がしばらく残ります。

- ・長時間の立ち仕事や座りっぱなし
- ・運動不足
- ・塩分の摂りすぎ
- ・心臓や腎臓の病気 など



靴下の跡がなかなか消えない場合もこのタイプ

非圧痕性のむくみ



指で押してもへこまず、皮膚が硬く張ったように感じます。

- ・リンパの流れの悪さ（リンパ浮腫）
- ・甲状腺の病気
- ・慢性的な組織の変化 など

皮膚が硬く、重い感じが特徴

こんな時は病院へ



- 急にむくみが強くなった
- 片足だけが腫れている
- 息切れや呼吸苦がある
- 胸の痛みを伴う
- むくみが長期間続いている

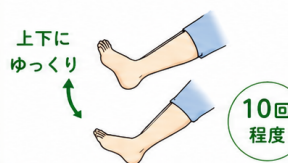
早めの受診が
早期発見・早期治療に
つながります！！



むくみ予防をしよう！！

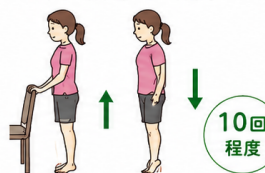
足首の曲げ伸ばし

足首をゆっくり曲げたり伸ばしたりします。



かかとの上げ下げ

かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。



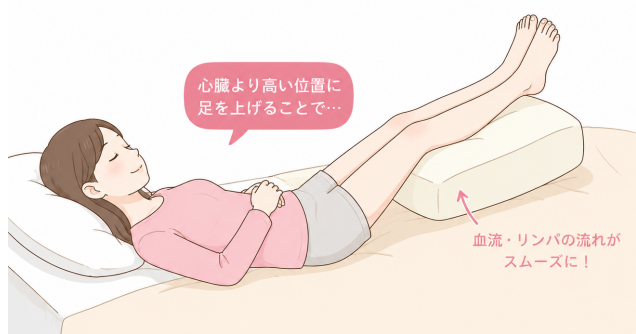
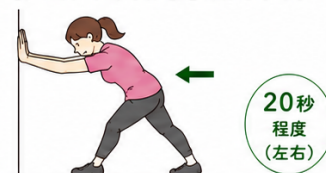
足指のグーパー

足の指を開いたり閉じたりします。



ふくらはぎのストレッチ

壁などに手をつき、片足を後ろに引いて、ふくらはぎを伸ばします。



就寝時足を高くすると、むくみが改善されます

ふくらはぎの筋肉を動かすことで、血液やリンパの流れが改善し、浮腫の予防になります！

肩痛予防のための体操

💡 固まった筋肉をほぐす（ストレッチ） アドバイス：痛みの出ない範囲で2-3セット行います！

首まわりのストレッチ



<方法>

1. 右手を頭の横にそっと添えます
2. 首をゆっくり右側に倒します
3. 左首まわりをゆっくり伸ばします
4. その姿勢を10～15秒保ちます
5. 反対側も同じように行いましょう

肩まわりのストレッチ



<方法>

1. 左腕を胸の前に横に伸ばします
2. 胸の方へやさしく引き寄せます
3. 左肩の後ろをゆっくり伸ばします
4. その姿勢を10～15秒保ちます
5. 反対側も同じように行いましょう

胸まわりのストレッチ



<方法>

1. 右腕を後ろに伸ばして壁につけます
2. 体をゆっくり反対方向にひねります
3. 右胸から肩の前にかけて伸ばします
4. その姿勢を10～15秒保ちます
5. 反対側も同じように行いましょう

💡 動きの土台を整える（モビリティ） アドバイス：呼吸を止めずに、ゆっくり動かします！

胸から背中中のひねりを作る運動



<方法>

1. 床やマットの上に左横向きに寝ます
2. 左足はまっすぐ、右足はひざを曲げて前に置きます
3. 右腕をゆっくり開き、反対側の床に近づけます
4. 右胸をゆっくり伸ばしましょう
5. その姿勢を10～15秒保ちます
6. 反対側も同じように行いましょう