正しい靴の選び方

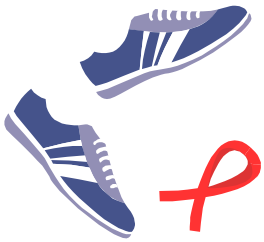
みなさんは普段どんな靴を履いていますか？スニーカー、革靴、パンプスなど様々な靴がありますが、足に合わない靴を履いて歩くと足が痛んだり、変形したり、膝や腰に痛みが出ることもあります。靴は全身を支える足の土台となるものですから慎重に選ぶ必要があります。今回は靴選びについてお話したいと思います。

自分の足のサイズを知っていますか？自分が知っているのは「足のサイズ」ではなく、履いている「靴のサイズ」ではありませんか？最近では靴店でサイズを測ってくれたり、計測器が置いてあったりします。靴を選ぶ前に一度測ってみてください。

靴を履く前にチェックすることがあります。1つはかかとがしっかりしていること。かかとがしっかりしていないと靴を履いたときに足首が不安定になります。かかとにあたる部分をつまんでみてゆがまない靴を選びましょう。次に靴を持って曲げてみましょう。裸足でつま先立ちすると足先から1/3のところで曲がります。靴も同様に前から1/3のところで曲がる靴を選びましょう。最後に平らなところに置いて不安定でない靴を選びましょう。

次に試し履きをしてみましょう。靴のサイズはメーカーによって微妙に異なります。買う前に必ず試し履きをしてください。靴を履いてみて先端に1～1.5cmの余裕が必要です。さらに歩いたときでも足先の余裕を保つために靴ひもやバンドなどを締め、足の甲の部分で動かないように留められることも重要です。いちいちひもを結ぶのは面倒くさいと思うかもしれませんが、足を守るためには重要なことです。最後に両足とも履いて店内を歩いてみてください。かかとが抜けたり、つま先が当たるようでは長時間履いていることは困難です。

自分に合った靴を履くことで足腰の痛みがとれたり、歩きやすくなることがあります。もう一度自分の靴をみつめなおして、足もとから健康になりましょう。



良い靴の条件

① かかとまわりがしっかりしていること
② 前から1/3の位置で曲がること
③ 靴が平らで安定していること
④ つま先に余裕があること
⑤ 足が前滑りしないこと

医師　小松　史（ふみと）

麻酔の話

言葉の由来

「麻」は古代中国において植物の代表でありました。 一般的に植物は動物と異なって感覚を有しないとされていることから、「麻酔」の「麻」は「感覚の欠如」を意味するとされています。 また、「酔」の古い字体は「醉」です。 この扁「酉」は「酒」つまり「薬」を意味します。 さらに「醉」の旁（つくり）の「卒」は「細々になって消失する」との意味があります。 ですから、「酔」は「薬で意識が消失する状態」を示しています。 したがって、「麻酔」は「薬物で意識が消失し、 痛みを感じなくなっている状態」を意味しています。

華岡青洲

さて、 皆様は有吉佐和子の「華岡青洲の妻」という小説を読んだことがありますか？ この華岡青洲大先生が、 全身麻酔薬「麻沸散」を用いて 1804 年 10 月 13 日に世界で最初の全身麻酔下での手術を行っています。 そのときの麻酔薬は飲み薬でした。 つまり、 薬の効果が出るまでに時間がかかり、 調節性に欠け、 覚めるにも時間がかかりました。 また、 患者さんの状態を監視するにも、 呼吸状態、 脈拍数、 体温、 痛み刺激に対する反応、 などを観察することぐらいしかできませんでした。

今日の麻酔

では、 今日の「麻酔」はどう進化しているのでしょうか。 眠りにつくのは、 点滴から入る静脈麻酔薬であっという間に眠ってしまいます。 手術中に眠り続けるのは、 麻酔のガス吸入か静脈麻酔薬持続投与によります。 いずれの方法においても、 調節性に富むので、 投与を中止すると麻酔から覚めてきます。 痛みを感じなくするには、「強力痛み止め」が点滴から入っています。 ごく最近に超短時間作用性の鎮痛薬が日常の臨床でも利用できるようになりました。 このため、 手術の程度に対応して「痛み止め」の量を微調節することができます。
ハイテクのおかげで麻酔中の患者さんの状態を観察するモニターが充実しました。 比較的昔からある心電図、 血圧計、 体温計、 聴診器に加え、 呼吸モニター（二酸化炭素濃度測定）や酸素がちゃんと体に取り込まれているかを常に表示してくれるパルスオキシメーターが手術室で毎日活躍しています。

区域麻酔

もうひとつ、 華岡青洲の頃には無かったことがあります。 それは、 手術する部位の痛みを選択的に除く局所麻酔（区域麻酔）の方法です。これは手術部位からの痛みを伝える神経を遮断して痛みを感じなくする方法です。皆さんは、歯医者にかかったことがありますね。歯の治療の前に細い注射を受けたあとで痛みを感じなくなった経験があると思います。整形外科手術の区域麻酔では、 上肢、 下肢の太い神経の周囲に局所麻酔薬を注入して痛みを除く方法が応用されています。 この方法は、 手術後の鎮痛方法としても利用されます。

麻酔科医

いくら麻酔の薬が進化しても、 痛みを感じなくする薬や意識が消失する薬は「強い薬」です。 これらのこわい薬を使いこなす訓練を十分に受けた医師が麻酔を担当してこそ「より安全な麻酔」が可能になります。
「麻酔」が「魔睡」とならないように麻酔科医は日々努力しています。

参考文献：松木明知「麻酔科学のルーツ」

麻酔科医　山下　正夫

自宅で出来る！

肩の運動

肩関節は人体の中で最も大きく動く関節で、動きをコントロールする機能が複雑なためとてもデリケートな関節です。その為、痛みが生じている場合には、痛みをこらえて無理に動かそうとして余計な力が入ってしまい肩の動きを妨げる原因となることがあります。反対に、痛いからといって動かさないでいても関節の動きを悪くする原因となります。そこで自宅でできる簡単な運動をいくつか紹介したいと思います。ただし、痛みが増すようであれば運動を中止し医師に相談してください。

振り子体操

[特徴]腕の重さや重りで肩の関節の隙間を広げ、リラックスさせた状態で肩の運動を行います。腕を動かそうとすると痛みが生じてしまう場合に有効です。

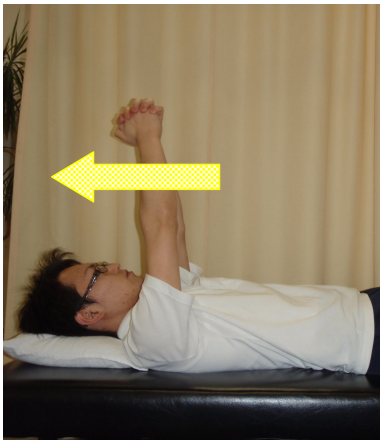
［方法］片手を机の上などに置き、腰をかがめて痛い方の手を下に垂らします。足は斜めに開いてください。この運動は肩の力でやるのではなく、下半身を使って体を動かした反動で振り子の様に肩を動かすことがポイントです。

① 写真の姿勢で体を動かした反動で、腕を前後に振る。
② 同じく左右に振る。
③ 写真の姿勢で腕をゆっくりねじる。

①～③で10分程度、１日２～３回行なってください。また、初日は何も持たず、翌日からアイロンや水を入れたペットボトルなど、１ｋｇ程度の重りを下げて行なってください。

腕組み体操

[特徴]痛くない側の手で支えることで、痛い側の負担を減らして運動ができます。腕を垂らした状態では動かしても痛くないが、持ち上げようとすると痛い場合に有効です。



［方法］

仰向けに寝て両手を組み、肘を曲げずに写真のように肩を動かします。無理に動かすのではなく、痛みが強くならない範囲でゆっくり10回動かしてください。
慣れてきたら腰掛けた状態で行います。その際、力が入り過ぎて体が後ろに反ったり、肘が曲がったりしないよう気を付けてください。

◎良い姿勢

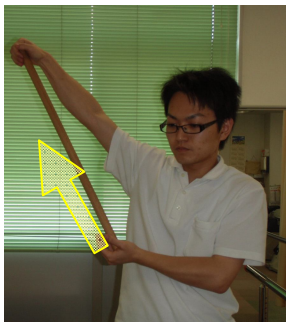
×悪い姿勢

窓拭き運動

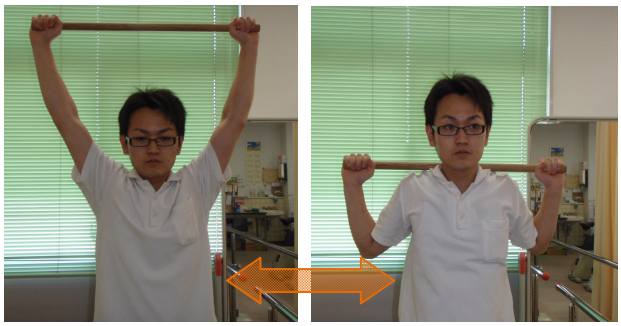
[特徴]腕を持ち上げることはできても、力が入りすぎてしまったり、高く持ち上げられない時に有効です。

［方法］　乾いた布を窓や平らな壁に押し当て、低い位置からゆっくり上へと滑らせていきます。上下に10 回行なったら、ゆっくりと大きな円を描くように時計回り、反時計回りに10回ずつ行なってください。

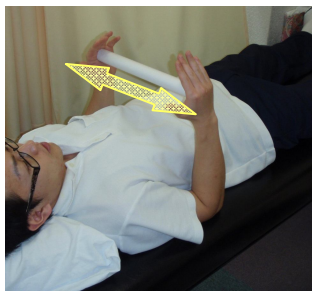
棒体操



A



B



C

[特徴]洗髪時や頭の後ろで手を組んだ時に痛みが生じる場合に有効です。

［方法］

A. 棒の両端を握り、痛くない方の手で棒を突き上げるようにし、痛い方の手を高く押し上げる。
B. 棒を両手で握り、頭の上に上げ、頭の後ろで肩の高さまで下ろす。慣れてきたら徐々に棒を短く持つ。
C. ラップの芯ぐらいの棒を使用する。仰向けに寝て、肘を 90°曲げて体に密着させる。両手で棒を持ち、一方の手で反対側の手を外へ押すようにする。肘が体や床から離れないように行なう。

痛みが強くならない範囲でＡ～Ｃをそれぞれ 10 回ずつゆっくりと行なってください。

注意！！

痛みが強くなった場合は運動を中止し、医師に相談してください。

理学療法士　大瀧　卓