

10月8日は・・・

## 骨と関節の日

秋の気配が色濃くなり、スポーツをするのに良い季節となりました。

皆さん、10月8日が『骨と関節の日』というのをご存じでしょうか。1994年に日本臨床整形外科学会が定めたもので、“ホネ”の“ホ”は、十と八に分かれますので十月八日としたわけです。

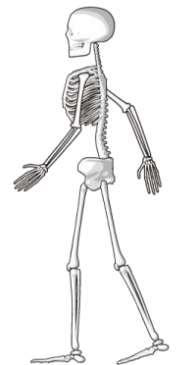
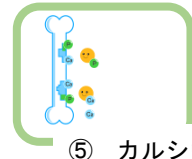
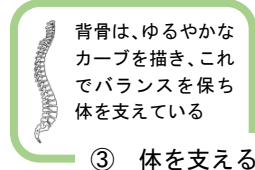
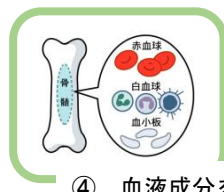
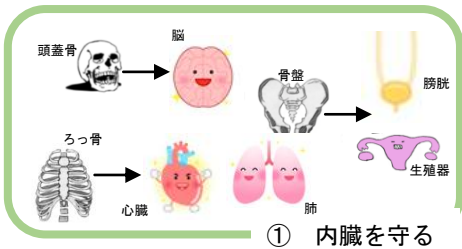
また、10月8日は体育の日に近く、骨の健康にふさわしい季節であることもその日にした理由だと言われています。そこで今回は、骨と関節に関連したことをお話したいと思います。



### 骨とは・・・

人のからだには、約206個の骨があり、関節でつながった骨を筋肉で動かすことによっていろいろな仕事や運動をしています。

骨はおもに5つの役割をしています



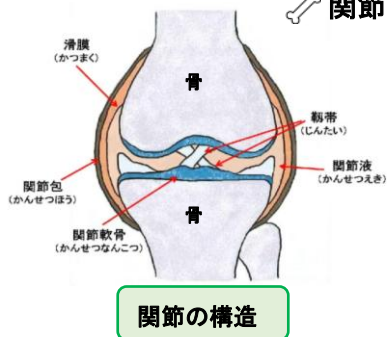
### 関節とは・・・

関節とは、骨と骨のつなぎ目の動く場所で、人のからだには全部で68個あります。関節を動かすことで歩いたり、しゃがんだり、物をつかんだりというように、日常生活を営む上で必要な動作が可能になります。



#### 関節の役割

関節には、骨・関節軟骨・関節包・靭帯・滑膜・関節液があります。

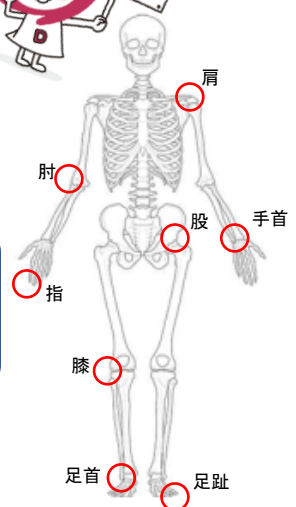


**関節軟骨**  
かたい骨どうしが直接触れ合い骨がすり減るのを防ぐ。  
水分が多く、衝撃を吸収する。

**滑膜**  
関節液を分泌する。

**靭帯**  
骨と骨をつなぎ、関節の運動を滑らかにしたり、制限したりする。

**関節液**  
潤滑的な役割。



### スポーツでよく起こるケガ

スポーツをする中で起こるケガとして、捻挫があげられます。では、捻挫はどのような状態なのでしょうか。その対処法も含めてお話していきます。



## 捻挫(ねんざ)とは・・・

不自然な形にひねることで関節の靭帯や腱、軟骨などが傷つくケガのことです。からだのどこの関節にも起こる可能性があります、足首や指に多くみられます。突き指も捻挫の一種です。

### 捻挫のレベル

- I度：靭帯が伸びているが、切れていない。腫れや皮下出血はひどくない。
- II度：靭帯が一部切れている状態。うずくような痛み、ひどい腫れ、大量の皮下出血がみられる。
- III度：靭帯が完全に切れて、激しい痛み、ひどい腫れ、大量の皮下出血がみられる。



「消毒しない」「乾かさない」  
すり傷、切り傷に対して、以前は「消毒をする」のが主流でしたが、消毒薬は傷を治そうとしている皮膚の細胞にもダメージを与えてしまうので、現在はまず水道水で洗い流すのが優先されています。また、乾燥すると傷を治す細胞が死んでしまうため、「湿潤環境で治す」ことが勧められ、この方がきれいに治ります。キズパワーパッドなどが湿潤環境で治す被覆材となります。

### 捻挫の応急処置 (RICE処置)

応急処置として「RICE処置」をおこなひましょう。

※24～48時間は「RICE」処置をキープしましょう

「立てない」「歩けない」場合は整形外科の受診が必要です

**R (REST) 安静**    **I (ICE) 冷やす**    **C (COMPRESSION) 圧迫**    **E (ELEVATION) 挙上**



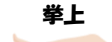
※患部を動かさない  
病状の悪化を防ぎ、内出血、疼痛をやわらげる。



内出血や腫れを最小限にし、炎症を抑える  
※コールドスプレーは一時的なもの。氷水が適している。湿布は使用しない。



内出血や腫れをおさえ、回復を早くする。



患部に流れ込む血液やリンパの流れをおさえ腫れを最小限にする。

## その不調、原因はスマホ首かも



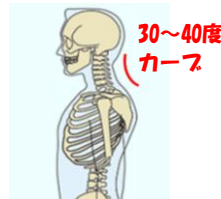
・・・こんな不調に悩まされていませんか？

その不調は『スマホ首』を疑ったほうがいいかもしれません。

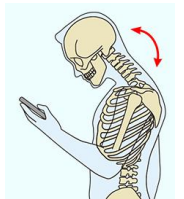
スマホ首とは、スマートフォンが原因で身体の不調が起こっている状態のことで正式には『ストレートネック』といいます。

スマホを使用するようになり、ここ最近増加傾向にあります。

バランスのとれた状態  
荷重約6kg



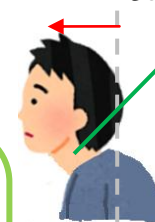
スマホ姿勢  
荷重約27kg



本来、首の骨は、30～40度のカーブがあり、重い頭をバランスよく支えています。このバランスのとれた状態のときは、頭を支えるのに約6kgの荷重が首や肩にかかります。それが、スマホを使用するときの前傾姿勢になると、4倍以上の約27kgにもなると言われています。そうすると首や肩の筋肉が緊張し、慢性的なコリや痛みなどの症状が現れます。

そして、前傾姿勢を長く続けることによって、首の骨のカーブが失われ骨がまっすぐの状態となり、頭の重心が前に移動し、首の神経を痛め、手のしびれ、めまい・頭痛、耳鳴りを引き起こすこととなるのです。

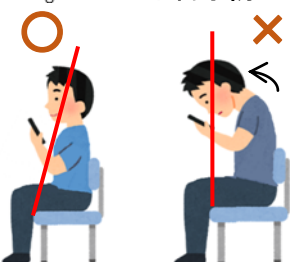
前傾姿勢(スマホ姿勢)をし続けると



首の骨のカーブがまっすぐに

ストレートネック (スマホ首)

### スマホ首予防



スマホを覗き込むような、うつむいた姿勢は、スマホ首を慢性化させてしまいます。スマホを扱う際は、椅子に深く腰掛け、背中を出来るだけまっすぐにすることを意識してみてください。スマホ画面を目の高さにして、前傾姿勢にならないことが大切です。

