ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話：0967-46-2121
www.oguni.ne.jp
第24号
（2005年8月）

野球肘・テニス肘って何？

夏本番ですね。高校野球も始まりました。郷土の熊本工業高校は惜しくも敗れてしまいましたが、高校総体では、小国高校の男子ホッケーが見事優勝をし、益々夏がヒートアップしそうですね。ちなみに、野球肘、テニス肘って聞いたことありますか？

肘の関節は、3種類の複関節からなっています。①肘を曲げたり伸ばしたりする腕尺関節（わんしゃくかんせつ）と②肘の回旋運動をする腕橈関節（わんとうかんせつ）と③前腕の回内および回外をする上橈尺関節（じょうとうしゃくかんせつ）です。

左側の肘から先を手のひらを上に向けて机においてみてください。外側に触れる骨の突出を上腕骨外側上顆といい、内側の突出部を内側上顆といいます。

野球のボールを投げる時など、手首を曲げる屈筋や前腕を回内させる回内筋を強く働かせることになります。特にカーブやシュートを投げようとする場合、肘の骨・軟骨が障害され、剥離してしまいます。これを野球肘（離断性骨軟骨炎）と呼ぶのです。投球動作は①ワインドアップ期、②アクセレーション期、③フォロースルー期の3つに分けられます。アクセレーションでは、肘の外側で骨と骨が圧迫され、捻る力が働くため骨同士がぶつかり、軟骨の損傷が生じがちとなります。この疾患は、早期に診断にて治療を行うことが必要です。放置しますと、軟骨片（関節ねずみ）は肘関節の中でちょろちょろと動き回り、痛みや可動域制限の原因になります。

また、テニス肘とは、テニスプレーヤーにおおく見られるスポーツ障害です。手首を背屈させる筋肉は、すべて肘の外側の骨に付きます。この筋肉を使いすぎると肘の外側に痛みがきます。これをテニス肘（上腕骨外側上顆炎）と呼ぶのです。フライパンを持ち過ぎたりしても起こります。安静にて症状改善しない場合は、薬の内服や注射を行うこともあります。

このように、スポーツ障害を治療するには、安静にして症状改善しますが、改善しない場合は、手術をすることもあります。

秋の健康セミナーは、スポーツ障害について話をする予定です。

血管年齢

「血管年齢」とは？

血管の老化、すなわち動脈硬化の程度を分かりやすく示したものです。加齢や誤った生活習慣により弾力性や柔軟性を失った血管は、生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病）により動脈硬化が進行し、心筋梗塞発症の最大の危険因子となります。

次の8つの質問に答えるだけで、あなたの「血管年齢」が分かります！

★電話が鳴ったらすぐに取らないと気が済まない
★血圧が高い
★満腹になるまで食べないと気が済まない
★積極的に体を動かす習慣はない
★タバコを吸う
★外食が多い
★ストレスを感じることが多い
★親・兄弟に心臓病や脳卒中で倒れた人がいる

「はい」と答えた数は何個ありましたか？診断結果は、受付に診断表がありますので気軽に声をかけて下さい。もちろん無料です！診断結果では、動脈硬化症の検査もすぐにできます。

今月の俳句・川柳

夕管や　　川津かつみ
阿蘇の噴煙
おだやかに

汽車とほく　　西本　新一
なり夏草の
線路かな

俺よりも
下手なあいつが
優勝だ

出水引き　　田崎湧麓
避難先より
リハビリへ

ふるさとは
大梅雨に荒れ
旅もどり

知って得する生活情報！！

お盆でお酒を飲む機会が増えたと思いますが、みなさん二日酔いや夏バテはしていませんか？二日酔いを防ぐには、原因となるアルコール酸化物を尿や汗として、体外に早く排出させることが大切だそうです。

そのためには、水や利尿効果の高いコーヒー、緑茶などの水分をとり、りんごやぶどう、みかんなどの果物も食べるといいそうです。

また、お風呂に入り汗を流すのもいいみたいですが、熱いお湯は神経を興奮させるので、温めのお湯にしましょう。

一期一会

皆さんは、霊の存在を信じますか？毎年この時期になると、恒例の心霊現象などのテレビ番組がありますが、どう思われますか？

私は霊を見たわけでもなく心霊現象に遭遇したわけでもないんですが、本当に現実にあることだと信じています。肉体はなくなっても魂は残っているといいますよね。そしてお盆という8月はお盆ですお迎えして、精霊様をお奉り、又お送りする行事でありますお墓掃除をして、ピカピカにお墓に乗せて連れて帰り、精霊様を肩に乗せてお墓までお送りしました。

ご先祖さまも喜んでいることと思います。

私たちが、今現在こうして幸せな生活ができ、生きていけるのもやはり、ご先祖様があってこそなので、この思いをいつまでも語り継いでいかなくてはと思います。

（のほほん）

編集後記

「今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。