ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121
第49号
(2007年9月)

足の爪のきり方を知ってますか？

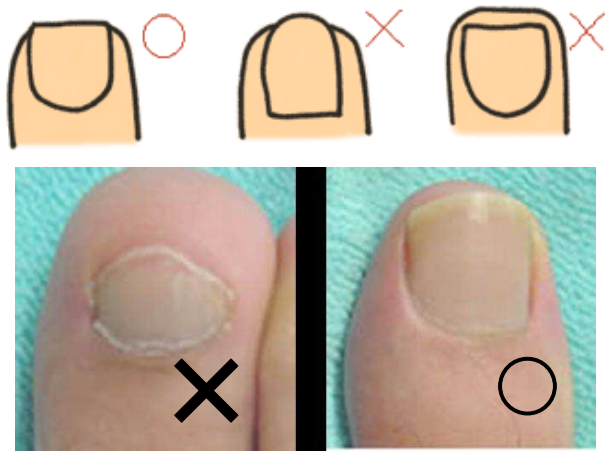
足の拇趾に良く見られる巻き爪。強い痛みで歩行や姿勢に影響が出たり、趾の炎症部分で細菌が繁殖し、ひょう疽（化膿爪周囲炎）に至ることもあります。きちんとした予防法を学びましょう。

一般に巻き爪とは、爪の両サイドが趾の肉を巻き込むように変形したものです。爪の変形が見られても、症状が軽いうちは痛みがほとんどないために、自分が巻き爪であるという自覚をもたずに放置している人もいらっしゃいます。巻き爪が悪化すると変形した爪が趾の肉に食い込んで炎症を起こし、激しい痛みを起こしますので、早い時期から注意しておく必要があります。

では、このような人はどのように注意をすればよいのでしょうか？

巻き爪のおもな原因は、深爪と靴の不具合と言われています。よってこの二点が重要になります。

まず、爪の切り方ですが、日本人は、一般的に爪を深く切りすぎる傾向にあります。爪先の白くなった部分をほとんど切ってしまう人が多いようです。特に、爪の角の部分を切り込むと、爪の角の部分が皮膚に刺さり、炎症を起こしやすくなります。だから、爪の角の部分を図のように、残す必要があります。



靴の選び方は、ハイヒールや足先の細い靴が、爪や拇趾の発達に悪影響を及ぼすことはもちろんですが、逆にゆるすぎても趾先に負担がきますのでよくありません。

巻き爪の心配の方、一度相談してください。

新聞に載りました！

九月十八日の熊本日日新聞に、当院の花の咲いたサンスベリアが紹介されました。取材の時に、リハビリをされていた木附朝子さんにモデルになっていただきました。木附さんありがとうございました。本物のサンスベリアの花を見られていない人は、早めに見てみてください。

ふるさとネット

サンスベリアの花咲く

○…阿蘇郡小国町の整形外科医院で、観葉植物サンスベリアの花が咲き、リハビリで訪れる患者らに、自慢の〝マイナスイオン〟を振りまいている。アリなどにも甘い香りとみつを提供。サービス精神もおう盛だ。

○…サンスベリアは、別名「トラノオ」で知られる。5年前、院長の梅田修二さん（45）が開院祝いでもらった2鉢を株分けして、18鉢まで増やした。花は3年ほど前から咲き始め、今年はこれまでで一番多い4鉢。見ごろは花が咲き始める夕方からで、朝はしぼんでいるという。

○…熊本市動植物園・緑の相談室では「最近は家庭でも園芸技術が高まり、花の便りも多くなったがまだ珍しい。4つも花が咲いたのは、きちんと手入れした証拠。熱帯植物なので寒い小国では冬場の管理に注意を」とアドバイス。梅田さんは「床暖房の所で管理し、来年以降も花を咲かせたい」と張り切っている。

（糸田季佳）

ラジオ体操

スポーツの秋ですね。運動をしたくても時間が取れなかったり、なかなか自身が無かったりしますね。そこで、毎日ラジオ体操をするというのは、いかがでしょうか。ラジオ体操は、わずか三分強の間に十三もの運動が組み込まれています。筋肉や関節の柔軟性を高め、強くし、血行を促進、体調を整え、体の反応を良くすることができるそうです。当院でも、朝八時二五分頃、駐車場にてラジオ体操を行っています。ぜひ、参加しませんか！

RKKラジオに出演します。

当院の院長が、十月七日（日曜日）夕方五時から五時三〇分のRKKラジオ番組のドクターズサロンに出演します。運動器不安定症について話をします。ぜひ、みなさんも聞いてください。写真は、収録時の院長です。

一期一会

暑さ寒さも彼岸までなどと言いますが、今年ばかりは、いつまでも暑かったですね。でも、ここ最近になって、朝夕はめっきり涼しくなり、あちこちで彼岸花が見ごろになってきました。やっと秋らしくなり、食べ物も美味しい季節になりますね。何でも美味しく頂ける事は、本当に元気の源です。

先日、一度行ってみたかった大分県大野郡にある「原尻の滝」を見に行きました。おにぎりと簡単なおかずを作って行ったら、とっても景色が良くて、よりいっそうおにぎりが美味しく感じました。

小国にもたくさん良いところがあります。この景色の良い所に住める事は本当に幸福な事です。普段、気付かない素敵な場所があるかもしれません。ちょっと外に出かけてみてはいかがでしょうか。夏の疲れやいろいろなストレスも解消されると思いますよ。

（H）

編集後記

近く公開されるドキュメンタリー映画『ジッコ』をご存知ですか。アメリカの医療制度は病気だ」と監督のマイケル・ムーアは叫んでいます。しかし、今の日本もこのアメリカの医療制度を導入しようという流れがあります。みなさんもぜひ、この映画を見られて、日本の国民皆保険制度のすばらしさを実感されてください。