

# 奥さん… ちょっと お耳を!

## 肩こりの直し方

### 筋肉を温めてほぐす

♪かあさん お肩をたたきましょ  
タントン タントン タントントン  
…童謡「かたたたき」は、家事などで疲れたお母さんの肩を、子どもがたたいている微笑ましい光景を歌っています。

肩こりは、首筋、首の付け根、肩甲骨にかけての重苦しい不快感で、疲労やストレス、不自然な姿勢などが原因で起こります。

肩こりを直す基本は、筋肉を温めてほぐし、血管を拡張させて血液の流れをよくしてやることです。蒸しタオルで温めるのも一つの方法。タオルがすぐに冷めるので、電気アンカや使い捨てカイロで、

タオルの上から温めるのもいいでしょう。

肩こりに意外と効果があるのが、ヘヤー 드라이ヤーを利用した「温風療法」です。ヘヤー 드라이ヤーを



温風にして、肩こりの部分から十センチくらい離して風を当てます。五分くらいゆっくりと、首筋から肩のこっている部分を手のひらで軽くなでるだけでの「さする」方法も、痛みを和らげる効果があります。指で「もむ」、平手か握りこぶしで「たたく」のも簡単な「治療法」です。

指で強く押す指圧も効果的です。俗に言う「ツボ」を指圧で刺激し、こりをとるのです。押されて痛いようでしたら、時間をかけて押ししてもらいましょう。

それでは、指圧で押す力は、どのくらいが適当なのでしょうか?

三キログラム程度の指の力が一番効果があるといわれます。体重計を指で押し、三キログラムののくらいか、力の入れ加減を試みましょう。

## 自覚症状のない肝機能障害について

最近、健康診断が普及し、自覚症状がないにもかかわらず、肝機能異常を指摘されることが少なくありません。原因はさまざまですが、一番多いのは脂肪肝という状態です。肥満があり、余分な栄養が皮下脂肪と同じように肝臓にもたまり、GOT、GPT、γ-GTP等の増加が認められます。肝臓が「フォアグラ」のような状態になっていると考えればわかりやすいかもしれません。

放っておいても肝硬変が進行することはまずありませんが、体重を減らし、適度な運動をすれば、肝臓は正常に戻るでしょう。肥満のほかに糖尿病、アルコールの飲みすぎでも脂肪肝になることがあり、これらはまた治療法が違ってきます。

次に多いのはC型肝炎です。過去に輸血を受けたことがあれば可能性が高くなります。いずれにしても、肝障害の原因をはっきりとさせることが大切です。



# 健康一番

今月のドクター  
蒲郡市民病院 内科  
八木 昭 医師