



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

いよいよ寒い季節も終わり、春の雰囲気近づいてきましたね。春と言えば過ごしやすく、生命の歓びに満ちたイメージですが、花粉症の人が増えたことで最近はそのようなイメージでもありません。花粉症の対策には薬やマスクなども有効ですが、免疫体系をリセットする規則正しい生活も同じくらい大切です。春眠暁を覚えずの季節ではありませんが、生活リズムにもぜひ気を付けるようにしてくださいね。



今月の健康ヒント「春先になると頭が痛い！その原因、もしかして花粉かも？」

日本人の4人に1人は悩まされているといわれ、今や国民病の1つとなった花粉症。花粉症というと、一般的には鼻づまりや目のかゆみといったイメージが強いと思いますが、意外と知られていない花粉症の症状に、「頭痛」があります。



なぜ花粉症によって頭痛が引き起こされるのでしょうか？今回は代表的な原因である「副鼻腔炎」「酸欠」「肩こり」にフォーカスし、そのメカニズムと対処法をご紹介します。

・副鼻腔炎

花粉症によって鼻水が過剰に分泌されると、副鼻腔炎を発症する可能性があります。副鼻腔炎になると、炎症箇所が広がるとともに熱を持ち始め、やがて顔の中心部やおでこ、頭部全体に痛みが発生するようになります。「たかが鼻づまり」と放置しないようにしましょう。

・酸欠

花粉症によって鼻づまりが発生すると、いつもの呼吸では十分な酸素量を確保することが難しくなります。すると慢性的な酸素不足に陥ってしまい、頭痛につながってしまいます。

・肩こり

花粉症になると、くしゃみをしたり鼻をかんだりする機会が多くなります。すると、力む機会が増え、肩から首にかけてがこりやすくなります。こうしたこりは、筋肉の緊張や血流の悪化を引き起こし、やがて頭痛を引き起こします。

「頭痛」というと、多くの方が風邪をイメージするのではないのでしょうか？しかし、鼻水と頭痛の症状が長期間続くのであれば、その原因は花粉症にあるかもしれません。

花粉症による頭痛が疑われる場合は、小鼻のふくらみの脇にある「迎香」や、目頭の先端にあるくぼみにある「睛明」というツボを刺激してみてください。いずれも鼻周辺の炎症を抑える効果があるので、鼻詰まりと頭痛の解消に期待できますよ。

宝町整骨院からのお知らせ

3月21日（木・祝） 午前中のみ**完全予約受付**

3月27日（水） 午後**休診**致します。

今月の身体の話「テニスボールを使った簡単ストレッチ」

ストレッチやマッサージをする際、身の回りにある様々なものを取り入れるだけで、効果を倍増させることができることをご存知ですか？今回は筋肉への刺激に特に効果的な「テニスボール」を利用したマッサージやストレッチをご紹介します。



◎適度な刺激を与えられるテニスボール
近年流行のマッサージに、「筋膜」に注目したものがああります。筋膜とは筋肉の表面をおおっている膜のようなもの。筋膜の歪みを直すことで、筋肉が本来の機能を取り戻し、様々な不調も解消されていくと言われているのです。

一般的には筋膜リリース、筋膜はがしなどと呼ばれていますが、なかなか自分では行うことができません。そこで活躍するのがテニスボールです。硬すぎず、でも柔すぎないテニスボールによる刺激は、ちょうどマッサージやストレッチに適した力加減になるのです。

また、テニスボール自体は100円ショップなどでも売っているので、始めるにあたってのハードルが低いのもメリットの一つ。もしテニスボールでのストレッチに抵抗があるという方は、ストレッチのために開発された専用のテニスボールも販売されているので、探してみてくださいね。

◎テニスボールで体の不調を改善しよう！
筋膜への正しい刺激は、筋肉のこり、血流悪化、冷え性、神経痛など様々な体の不調を改善するとされています。ここからは「肩こり」「腰痛」「冷え性」に効く、テニスボールを用いたマッサージ、ストレッチをご紹介します。

・肩こりに効くマッサージ

肩甲骨の下にボールを置いて、仰向けに寝転がります。その状態のまま、両腕を前後左右上下に動かして、肩甲骨の内側にある筋膜を刺激してください。反対側も忘れないようにしてくださいね。

・腰痛に効くマッサージ

代表的な腰痛の原因に、お尻の筋肉が凝り固まっています。仰向けの状態で左右のお尻にそれぞれテニスボールをあてがい、体ごと前後左右にごろごろしてください。普通のマッサージでは届かない内側の筋肉を刺激するように意識すると、腰痛に大変効果的です。



・冷え性に効くマッサージ

冷え性は血液循環がうまくいっていない証拠。テニスボールの上に足をのせ、徐々に体重を掛けながらころころと転がすと、足の裏全体が刺激され、溜まった体液が流れていきます。また、足の裏に広がるツボも刺激することができます。

～編集後記～

新年度を控えた今の時期は、何かと忙しい方も多いのではないのでしょうか？忙しいからと言って体のメンテナンスを怠ってしまうと、暑くなるこれからの季節に対応しづらい体になってしまいます。こまめに疲労を取り除き、コンディションを整えていくことが健康への第一歩です。今回ご紹介したテニスボールマッサージなどを取り入れながら、ぜひご自身をいたわってあげてくださいね。

発行：宝町整骨院
住所：春日市宝町 3-11-1-107
電話：092-573-6610
各種保険・交通事故取扱い
予約優先制
水曜午後は17時まで予約受付