



目次 ◆ 診療科紹介(皮膚科)
◆ 研修医日記

◆ すこやかウォーキング

診療科紹介【皮膚科】

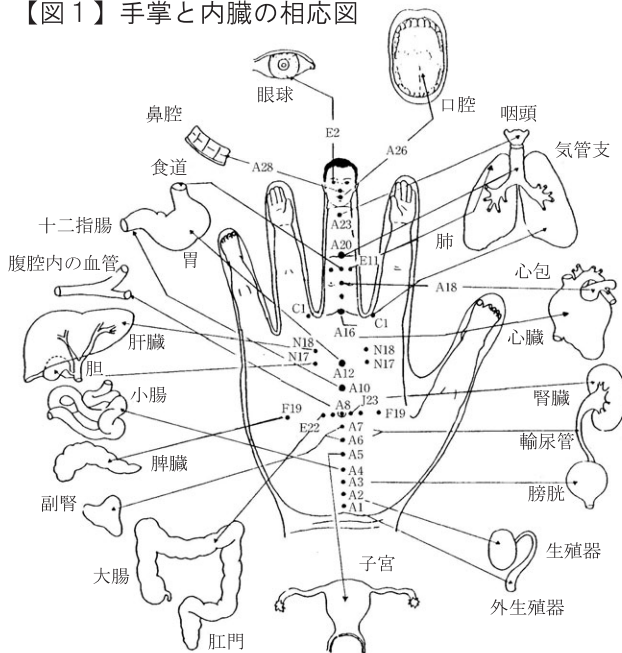
皮膚科部長 西井 芳夫

皮膚は第3の脳と呼ばれるように、それ自体（ケラチノサイト）に受容体（痒みや痛みを感じるセンサーの役割）を持ち、細菌やウイルスに対する防御だけでなくそれ自体が独自の神経伝達制御システムを有していることが分かってきています。皮膚に適度の刺激を（心地よい刺激）与え、その人の皮膚感覚を刺激してあげるとアトピーの痒みやリュウマチの痛みが緩和できるのではないかと考え、試行錯誤しているところです。当科では従来より東洋医学を取り入れ、漢方薬（エキス・煎じ薬）を中心にした治療で成果をあげていましたが、1年前より鍼灸治療を積極的に行っています。つまり皮膚に接触刺激を与え、経絡を介して気の通りを良くし、更に治療効果を高めようという試みです。鍼治療は漢方治療と比べ時間も頭も使わなくて良いし、何よりその場ですぐに効果がでる点が優れています。今回は誰でも何処でもできる高麗手指鍼を少し紹介します。高麗手指鍼は韓国の柳泰佑(ユウ・テウ)氏が研究・創始したもので、手の部位に流注する14気脈、345個の刺激

点に対し、「相応療法」や「五指診断法」などの弱刺激を与え、疾病を予防・管理するとともに、全身の身体機能を調節する方法です。

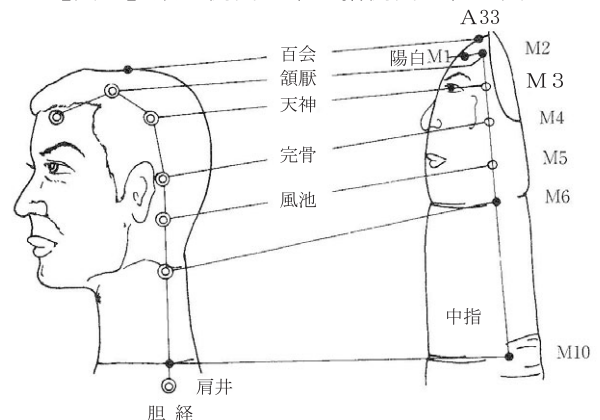
手掌は人体前面に該当し、手背は人体背部に該当します。第3指の末端は手掌側が顔、手背側が頭、2・4指が左右の手、1・5指が左右の足に相応します(図1)。疾患があればいつでも相応点が現れます。相応点は、基本的に疾病のある側の手指に多くは圧痛点として現れます。爪先や爪楊枝の先の尖っていない方、ボールペンの先などで刺激して圧痛点が得られれば、そこを繰り返し刺激すればそれで良いわけです。

【図1】手掌と内臓の相応図



例えば、左側の片頭痛であれば左第3指M3が相応点となり、頭頂部痛であればA33(百会)が相応点となります(図2)。患者さんに教えてあげれば自宅で簡単にできるエコな治療法と考えています。高麗手指鍼に限らず、頭皮鍼(山本式YNSA・中国鍼)、耳針など誰にでもできるものと考えますので興味のある方は何時でもご連絡下さい。

【図2】顔の側面と第3指側面の相応図



世はまさにウォーキングブームです。多くの人たちが健康維持のためにウォーキングを選ぶ理由には、けがの心配が少なく、体に負担の少ない運動であり、一人でも楽しむことができ、運動靴さえあればすぐに始められる手軽なスポーツであることと、健康増進効果も高いことなどがあげられます。

ウォーキングすると身体にどのようにいいの？

『二本の足は二人の名医』という西洋のことわざがあるように、歩くことを放棄すれば、いろんな病気になるおそれがあります。よく歩いて自分の足を名医にしてください。



- ・脂肪燃焼効果： 有酸素運動により、脂肪燃焼効率が高くなります。
- ・血行促進効果： 筋肉を動かすことにより、酸素を運ぶ血流がよくなります。
- ・筋力の老化防止： 全身の筋肉を使い、インナーマッスル(※1)も強化されます。
- ・持久力の維持、向上、体力増強： 心肺機能が向上し、筋肉が長く運動し続けられます。
- ・丈夫な骨形成： 骨に刺激を与えると、骨の形成が促進され、骨粗しょう症が予防できます。
- ・生活習慣病の予防、改善： 内臓脂肪の減少によりメタボリック・シンドローム(※2)が予防できます。
- ・脳への刺激、活性化： 酸素供給量の増加により、脳内ホルモン(脳細胞を増やす物質)の分泌が促進。
- ・若返り、老化予防、死亡率の低下： 若返りホルモンが分泌され、歩く距離が増えるほど死亡率が低下。
- ・新陳代謝の促進： 新陳代謝が活発になり、免疫力も向上します。

※1 主に①脊柱起立筋、②大腰筋、③腸骨筋

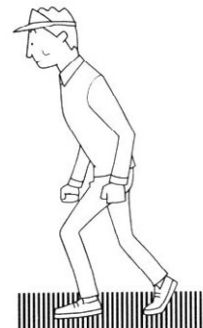
※2 代謝の異常で内臓に脂肪がたまって、いろいろな病気や症状が出る内臓脂肪症候群

どう歩けばいいの？

脚歩き→全身歩きへ→歩幅が広がる

身体に負担のかからない自然な歩き方をしましょう。筋肉でいい歩きをサポートすると、膝などを痛めることを防ぎます。

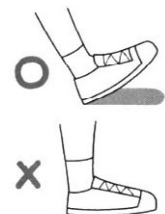
- ① 腰を伸ばし、胸を軽く張る。骨盤が傾斜していると大腰筋(インナーマッスル)を上手く使えず、太ももの筋肉を使ってしまうので疲れやすい。
- ② 肘は軽く曲げる
- ③ 腕を後ろに軽く引き(引く方に意識)、自然に振る
- ④ 腰が脚と一緒に前に出ている
骨盤が前に押し出され、その後で脚がついていく
脚は股関節ではなく「みぞおちから生えている」という意識
脚の筋肉よりインナーマッスルを使う
- ⑤ 歩幅を広く： 目安は伸張の45～50%
- ⑥ つま先を上げ、かかとで着地し、滑らかに足底で接地する
- ⑦ 膝を曲げた状態から伸び上がるようにして地面を蹴る
- ⑧ 母趾球(親趾のつけ根)で地面を蹴る



このような歩き方では、ウォーキングの効果は得られない。



正しい歩き方をすると、体の深いところにある筋肉や脳の奥深い部分が活性化される。



正しい着地はかかとから。

どれくらい歩けばいいの？

目安は「少し汗ばむ程度」、「ウォーキングをした日に心地よく眠れ、翌朝には気持ちよく目覚める程度」、「身体に気持ちいいと感じる程度」などです。

具体的に「目標心拍数」で調整してもいいでしょう。

$$\text{目標心拍数/分} = \{ (220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \} \times (0.4 \sim 0.7) + \text{安静時心拍数}$$

安静時心拍数は、朝目覚めてすぐに測った心拍数のこと。

ウォーキングを始めたばかりの人は0.4を、慣れてきたら徐々に上げて、0.7をかけましょう。

心拍数のチェックは、「少ししんどくなってきたな」と思うタイミングで軽く足踏みしながら測る。

心拍数の計測方法は、人差し指、中指、薬指の3指の指腹を手首の内側の親指側にあてて、15秒間の脈拍数×4としましょう。

1日1万歩とよく言われています。これは約300キロカロリーの消費を示します。

$$\boxed{\text{食事で摂取するエネルギー}} - \boxed{\text{生命維持に必要なエネルギー量}} + \boxed{\text{仕事、家事などで必要なエネルギー量}} = \boxed{\text{約300キロカロリー}}$$

やっぱり準備体操は必要？

ウォーキングアップやストレッチは体をスムーズに動かせ、ケガの予防ができます。クールダウンは筋肉痛の予防（疲労物質の乳酸が筋肉に残るのを防ぎます）ができます。

靴とか服は特別なものがあるの？

いつも履いている運動靴と服でいいのですが、この際、かっこよく歩きませんこと。

下着は吸湿性のある物。上着は夏なら発汗性、冬なら保湿性も兼ね備えている物。日差し対策には帽子、サンバイザー。冬場も帽子がよいでしょう。

靴選びのポイント（ウォーキング専門ショップもあります）

- ・ジョギングシューズはかかとのクッションが柔らかすぎるので安定感を損ないます。ウォーキングシューズがベストです。
- ・つま先とかかとの高低差がないもの。
- ・つま先に余裕のあるもの。けり出し時には趾は広がります。
- ・シューズ先端の1/3がよく曲がるもの。
- ・靴底が丸みを帯びているもの。
- ・はだし感覚がよい。

その他にあればいいものとして、

歩数計(万歩計)： 単調になりがちなウォーキングに目標を与えてくれます。歩行距離や消費エネルギーが分かるものもあります。

心拍数モニター： 腕時計型のもので、常時自分の正確な心拍数を知ることができます。

歩数計



ジャマにならない
ポケット&
バッグIN

心拍数モニター



他に注意することはありますか？

ウォーキング前にはコップ1杯の水を飲みましょう。スポーツドリンクは激しいスポーツなどではいいですが、ウォーキングは水で十分です。コーヒー、紅茶、薬草茶は利尿作用があるので避けましょう。夏場は終了後にも軽く1杯の水を飲みましょう。

ウォーキングあれこれ

ウォーキングイベント： 国際マーチングリーグ(ウォーキング運動推進団体)や日本マーチングリーグ(日本ウォーキング協会)。

市や区主催のウォーキングイベント(新聞広告、区の広報)。

ノルディックウォーク： ストックを利用したウォーキング(日本ノルディック・ウォーク連盟)。

インターバル速歩： 速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキング(松本市熟年体育大学)。

履くだけでトレーニングできるシューズ(一部です)： MBT-はだし歩きを再現したシューズ(各百貨店など)。

イーリートーン(リーボック社)。

長続きするコツ： コースを変える。ウォーキング日記をつける。音楽を聴きながら。好きなテーマ(山歩き、公園、旧所めぐり、おいしい店など)を決める。カメラで撮影しながら。四季や風景を楽しみながら。など

研修医日記

はじめまして。今年度より大阪船員保険病院で研修させていただいています、岡直人です。この病院で初期研修を開始して、もうすぐ半年が経とうとしています。これまで消化器内科、腎臓内科、麻酔科、外科の研修を終え、現在は循環器内科をローテートしています。どの科もそれぞれに特色があり、いろいろなことを楽しく習得させていただきました。

4月から最初の2カ月は消化器内科での研修でした。急性腹症で苦しんでいる患者さんの初期治療といった急を要する症例から、癌患者さんのターミナルケアといった、医学知識のみならず社会的な問題も含んでいるような症例まで幅広く経験させていただきました。

6月からの2カ月は腎臓内科で研修させていただきました。脱水の患者さんの治療に始まり、人工透析を受けていらっしゃる患者さんの全身管理やフォローアップ、原発性糸球体腎炎の治療などを学ばせていただきました。

8月は麻酔科を回りました。気管挿管、末梢静脈ルートキープ、硬膜外麻酔といった手技を中心に、周術期管理や麻酔管理を勉強させていただきました。

9月は外科での研修でした。手術中は術野で執刀医の先生の助手となる機会を与えていただいたり、病棟では胸腔ドレーンや中心静脈穿刺といった手技も学ばせていただきました。また、癌の化学療法の患者さんのケアや術後管理など、スリリングで密度の濃い研修でした。

そして現在は循環器内科で、心エコーの権威であられる別府慎太郎院長のもと、毎週心臓カテーテルの検査や治療、運動負荷心電図や心臓造影CTなど貴重な経験をさせていただいています。なかなか要領がつかめず、指導医の國重先生はじめスタッフに迷惑をかけてしまうことも多いですが、刺激的で充実した毎日を送っています。

これまで回ってきた中で、学生時代に勉強してきたことは無駄ではなかったと実感すると同時に、臨床というものには机上の知識だけでは太刀打ちできないのだな、と日々感じています。知識はたしかに必要なものですが、それだけではなく目の前にいる患者さんに真摯に向き合うことが良い医療を提供するために必要であるし、またそうすることでより多くのことを学ばせていただけ、充実感も得られると感じました。

まだまだ半人前以下の自分ではありますが、先生方の情熱的な指導のおかげで充実した毎日を送っています。時には夜中まで病院に残り、処置やカルテ書きに追われることもあります。将来の自分の糧となると信じて頑張っていきたいと思えます。



研修医 岡 直人

発行

大阪船員保険病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

http://www.sempos.or.jp/ohsaka/renkei/renkei_tayori.html

