



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

梅雨の時期など雨の日は、関節痛で痛みや怪我をされる方が増えます。関節痛と神経痛は、体の中や周りの湿気と冷えが原因で症状が出る場合が多く、中でも多いのが湿気によるものです。

そこで今号では、「**湿気と冷えが関節痛をもたらす**」についてお話しします。

◆ 痛みは、冷えだけでなく湿気の影響も受けます

健康な人も冷えると血管が収縮します。特に冷えや寒さに弱い人は、気や血の流れが阻害されて関節や神経が痛む症状が出ます。湿気にも注意が必要で、気象と体調の研究では、気圧が下がり、湿度が上がると関節痛の症状が悪化することが分かっています。こういった理由で、梅雨時期や雨の日など、特に女性は湿気が多いと関節が開いて怪我をしやすくなります。

部活動では、雨の日は室内で筋トレをすることが多いと思いますが、雨の日の筋トレは、特に女子は怪我をしやすいです。

年配の方も雨の時期に、冷えと湿気の影響で膝などの関節痛の痛みが出やすくなります。

◆ 気を付けること

雨の日の室内練習の筋トレでは、あまり負荷をかけすぎないように気を付けることが大切です。予防には古谷式で紹介している関節を締める運動がいいでしょう。強度を上げるときには、まず古谷式の運動をしてからです。

また年配の方の関節痛や神経痛も、湿気と冷えの影響を受けやすいです。予防の運動が難しいときは、腰の仙腸関節（骨盤のところ）に冷たい湿布を貼っておくと、痛みの予防になります。

◆ けがを予防する古谷式の関節を締める運動

膝屈曲バージョン

「外へ」「内へ」「外へ」と、3度、抵抗運動をしてもらいます。

1 最初に、外への力を加えてもらいます。

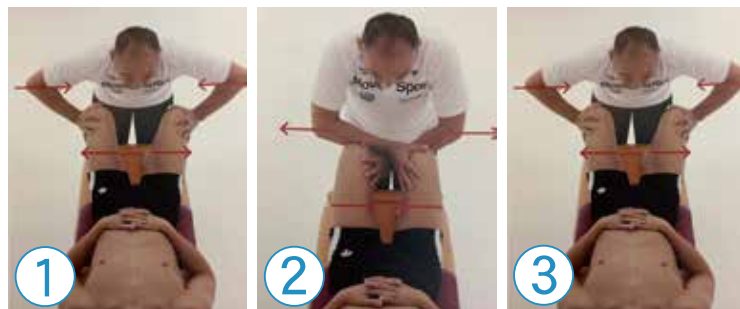
足首は 90° で行います。最初に外転に抵抗をしてもらう理由は、主動筋に対して内転筋、ハムストリング筋、大

腿四頭筋がさぼったり眠っていて協力してくれないと、隠れた異常が浮彫にできないので、目を覚ましてもらうためです。主動筋に対する目覚まし行為です。

2 次に、内へ抵抗の力を加えてもらいます。

足首は 90° で、腰椎アーチをキープした状態で行います。

3 もう一度、外へ抵抗の力を加えてもらいます。



当院のニュースレター vol.70 で紹介しています。

<https://blog.matsusaka-s.com/2020/07/newsletter-no70/>



◆ この時期は関節の痛みで相談を受けることが多いです

湿気や冷えの影響で痛みが出るのはこの時期によくある症状です。我慢せず先延ばしにせずに、来院のうえ、院長にご相談ください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**湿気と冷えが関節痛をもたらす**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。