

全部スクープ! 富岡八幡宮 斬殺事件 出戻り 女癖vsホスト遊び 預金10億円 不敬事件 恨の一族 憎悪 姉と弟 享年58 享年56

激動の皇室 皇太子妃 菅田将暉 父 56 この子の将来を直感した日 1月1日号 特別定価 400円

女性セブン



急増しています! 田中子 58 美佐 辻 希 美 30 うちの 帰宅恐怖症夫 フラリマン

涙あふるる 秘話公開 皇太后 美智子 さま 最後の願い

中居正のメール!? 72時間ホンネの旅 水川みあさ 34 今度は窪田孝も舌を巻く同棲力

ジェジュン 31 1万8000人の東京ファンミ

先生、好きになってもいいですか? ナラタージュと禁断の恋を描いた映画が相次ぎ公開 先生と生徒 裁判、真剣交際、認めさせた教師が本心を初激白

夢の料理競演

グッとチバ 裕三 95

爆笑誌上ライブ

再燃! 花田家 女の因縁 紀子 70 VS ささ 59 景子 59

ふるさと納税でライザップ できるってよ 20周年「情熱大陸」の密着に密着! 年の瀬の歌番組 これ何のマークが炎上舞台裏が面白い ご存じ? IC 具だくさん スープ アイデアレシピ



眼れめ真珠 女帝 由奈 ほか 電子コミックス 無料読み放題 スタート!

高橋一生 37 35億分の1 光ってる!

永作博美 17 井川遥 11 こうじ愛の家 毎日1杯のこうじ水でキレイになる

あのユーウツな痛みに
さようなら。

寝違えにはラジオ体操
こむらがりにはコップ一杯の水
腰痛には寒い部屋



冬の ぬくぬくぬくぬく アイタタツを解決！ 健康法

厚生労働省の調査によると、日本人の2人に1人が肩こりに、4人に1人が腰痛に悩んでいる。小林製薬の調査では、月に1度こむらがえりを起こす50代は4人に1人いると発表されている。これら日常に潜む痛みは、冬の時期こそ要注意。痛みをブロックし、体はポカポカに温まる、一石二鳥の健康法をお伝えします。

忘年会で飲みすぎて、リビングのソファで布団もかけずに寝たら、翌朝首が痛い。寒い朝方、布団から出て起き上がった足が凍ってしまっただけで、粗大ゴミを一気に持ち上げたら腰を痛めた……。

冬は一年で最も「痛み」のリスクが身近に潜む季節。原因・予防・対策を徹底解説します。

寝違え

ラジオ体操で
基礎代謝を上げる

寝違えは医学用語ではなく、正式名称は「頸部の捻挫」。急に発生して疼痛を伴い、首や肩甲骨の運動を制限されている状態をいう。

上板橋LaLaPi整形外科の長沢透治院長が語る。

「寝違えの主な原因は、就寝時の姿勢。この時期、忘年会でお酒を飲みすぎてソファでうたたねしたり、こたつに入



ったまま変な姿勢で寝てしまうと寝違えを起こしやすい。加えて、冷えも大きな要因です。就寝時に布団がかかっていなくて体が冷えると、筋



オイツチニー!
サンシー!!

肉が固まってしまいます。目が覚めてその部位を急に動かしたとき、筋肉がビククリして炎症を起こすのです。軽い肉離れのようなもので、これからの季節は特に注意が必要です」(長沢院長)

一度寝違えると、短くても2〜3日、長ければ1週間にわたって痛みが続く。

長沢院長によれば、「寝具」と「寝返り」が寝違え予防のキーワードだと言う。

「就寝中に体を冷やさず、姿勢が固まらないようにするには、布団が落ちずに自然と寝返りが打てる環境でなければなりません。

仰向けや横向きで首まで布団をかけたとき、頭からつま先まで骨が一直線になるのが

ベストの体勢。枕は高すぎず、低すぎないものを選びましょう。

マットレスを利用する場合、長く使っていると体のラインに沿ってへこむので要注意。低反発のマットレスでも沈みすぎると寝返りが打ちにくくなります」(長沢院長)

さらに、日本一有名な「あの体操」も、寝違え予防に役立つという。

「スバリ、ラジオ体操です。「イチ、ニ、サン」と声を出しながら体操することで、内臓が動いて血液循環がよくなり、筋肉が温まる。

ラジオ体操を続けると基礎代謝が上がります、自然に体温が上がるので、「冷え症防止」になり、寝違え予防にもつながるのです」(長沢院長)

実際に寝違えてしまった場合は、無理やり動かそうとせず安静にすること。

「患部が熱を持っているときは、炎症が起きているので冷やすのが基本。

小さな袋に氷を入れ、それをタオルで巻いて患部に当てます。ただし、20分以上続けると凍傷になるので気をつけまし

よ。

熱やズキズキした痛みがなければ、血流をよくしてコリをほぐすために使い捨てカイロや温タオルで患部を温めます。こちらはどれだけ続けても大丈夫です」(長沢院長)

最後に落枕という「特効ツ

ツボがキー

コップ一杯の水を飲み、ストッキングをはいて寝る

ふくらはぎが激痛とともに痙攣する「こむらがり」。気持ちよく寝ていたのに、ひどい痛みとともに目覚めたことのある人は多いはず。

「特によく冷えた冬の朝方に布団からヌツと足が出ていると、こむらがえりが起こりやすいんですよ」

と語るのは、出沢明P.E.Dクリニックの出沢明院長。

「こむらがえりは、ふくらはぎの筋肉が過剰に収縮して起こる発作です。特に寝ている間は筋肉の縮みすぎを防ぐセンサーの役割を果たす「腱紡錘」が働かず、こむらがえりが発生しやすい。

また寒い時期で体が冷えると血管が収縮して血行不良になり、筋肉に酸素と栄養が充分に行き届かないため、こむ

「落枕」は手の甲の人さし指と中指の中間にあります(下写真参照)。30秒くらい押し続けると、寝違えで動かなくなった首の範囲が広がっていきま

お灸をする場合も、首ではなく「落枕」に。お灸やマツサージであっても首に

「落枕」を紹介する。

「落枕」は手の甲の人さし指と中指の中間にあります(下写真参照)。30秒くらい押し続けると、寝違えで動かなくなった首の範囲が広がっていきま

お灸をする場合も、首ではなく「落枕」に。お灸やマツサージであっても首に



首の左側が痛むときは「右手」を、右側のときは「左手」を押す。



らがりやが起こりやすくなります。とりわけ筋肉のコントロールにかかわるマグネシウムと水分が不足している場合は危険です」(出沢院長)

予防策として心がけたいのが、毎晩、就寝前に「コップ一杯の水」を飲むことだ。

「人間は睡眠中の発汗で50

0ccほどの水分を消費するため、あらかじめコップ一杯の水を補給してから就寝するべきです。わかめ、納豆、牛乳するめなどでマグネシウムを補給することも大事。梅干しに含まれるクエン酸はマグネ