

ジャストヘルス

からだと心の元気ライフ応援誌

JUST HEALTH

2013

3

MAR.

4

APR.

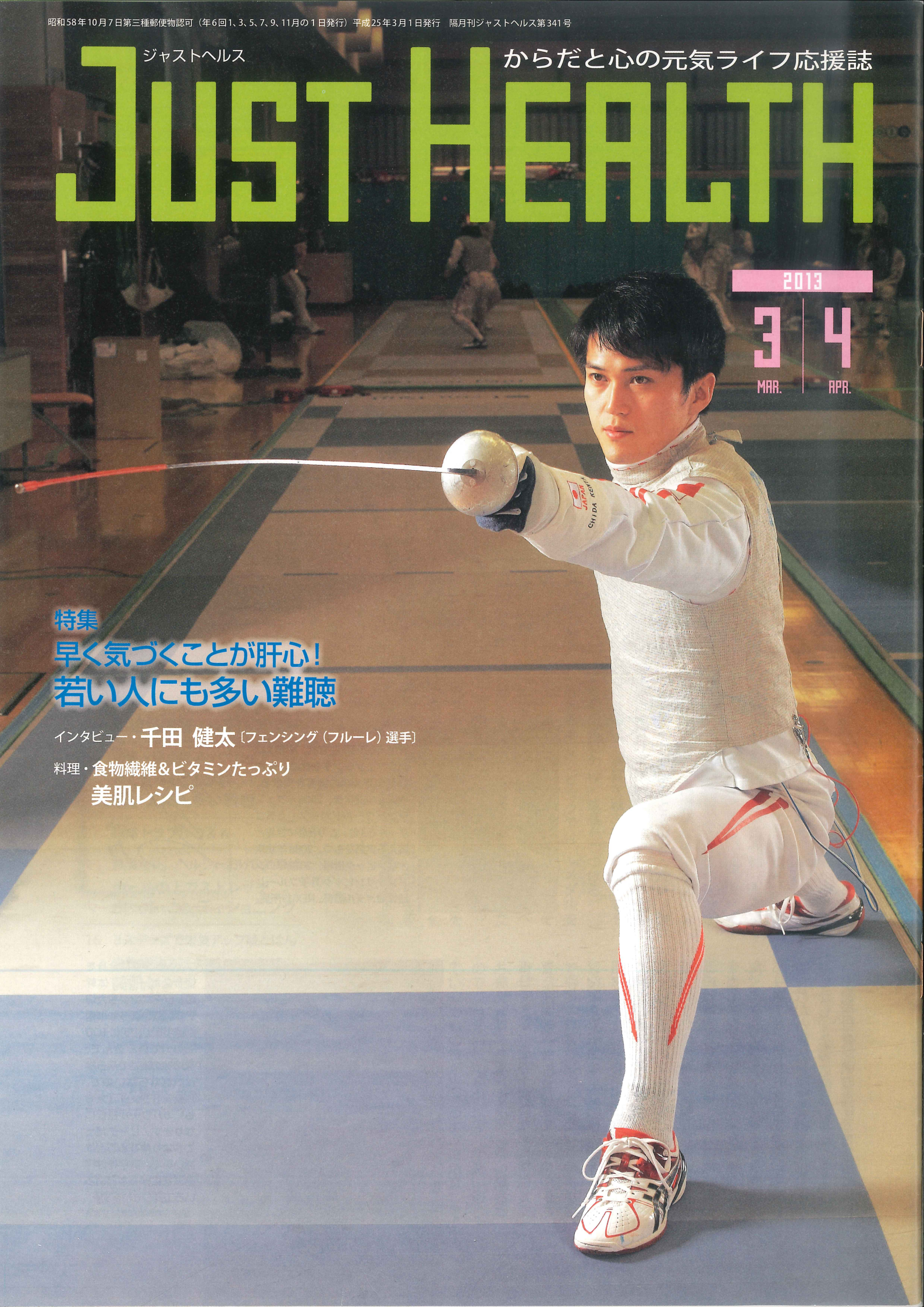
特集

早く気づくことが肝心！
若い人にも多い難聴

インタビュー・千田 健太〔フェンシング（フルーレ）選手〕

料理・食物繊維&ビタミンたっぷり

美肌レシピ



Q&A

からだや心の悩みに専門の先生が回答してくれます

- 病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通に1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などはご遠慮願います。
- 医療機関や医師への紹介は行っておりませんので、ご了承ください。
- 住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組合名を明記し、返信用80円切手を同封のうえ、下記のあて先までお寄せください。
- ご相談に際してお送りいただいた個人情報守秘いたします。

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1
 (株)法研「ジャストヘルス健康相談」係



足裏のアーチには、縦アーチと横アーチの二つがあり、地面から受ける衝撃を吸収するクッションの役割や、地面を蹴り返し、前へ進むための力を生み出す役割を担っています。扁平足ではこれらのアーチがつぶれ、「土踏まず」が低く幅広の足となります。

原因には先天性と後天性とがあり、前者は親子で骨格が似ることや生じるもの、後者は加齢や肥満によるもの、糖尿病や関節リウマチなどの基礎疾患があるために生じるものなどがあります。ときに外傷によるものもあり



縦アーチと横アーチを支える
足ゆびと足裏の筋肉を鍛える体操を
吉野匠 吉野整形外科(神奈川県 院長 <http://www.yoshino-seikei.jp/>)

扁平足で足裏のアーチが崩れている。
改善する体操を教えてください。

靴を購入するため足のサイズを測ってもらうと、扁平足で片方のアーチが崩れていると指摘されました。昨年の靴がきつく、疲れやすくなったのもアーチの崩れが一因なのだそうです。崩れたアーチを改善する体操があるそうですが、具体的に教えてください。

29歳/女性/神奈川県

また、扁平足は放っておくと

症状が進行するので、中敷きの装着と同時に運動療法を行うことも大切です。その一つが「タオル寄せ運動」で、これにより足底の筋肉や後脛骨筋が強化され、縦アーチの支持力が増加します。もう一つは「ホームマン体操」といわれるもので、太めのゴムバンドを互いの親ゆびに掛けて引っ張り合います。母趾内転筋が強化され、横アーチの支持力が増加します。

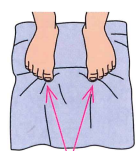
このほか、日ごろからはだしや鼻緒のある履物で歩くこともアーチ強化において有用な方法です。

足裏アーチを鍛える運動

足裏のアーチが崩れる原因の一つは、アーチを支える筋力の低下。足のゆび、足裏の筋肉を鍛えることで、予防や改善に役立つ。

縦アーチを鍛える タオル寄せ運動

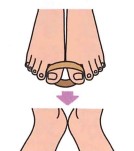
床にタオルを広げ、手前から両足のゆびでたぐり寄せる(両足が難しければ片足ずつでもよい)。1回5分程度行う。



ゆびでたぐり寄せる

横アーチを鍛える ホームマン体操

イスに座って両足の親ゆびに幅広の輪ゴムをかける。両足のかかとをつけたまま、つま先を大きく開いて約10秒間キープし、元の姿勢に戻る。1回5分程度行う。



約10秒キープ

※どちらの体操も1日に何回行ってもかまいません。

ロックコンサートやクラブの大音量や、携帯音楽プレーヤーのヘッドホン・イヤホンのボリュームを上げて聞くことが原因です。予防は長時間の大音量に気をつけることです。

音響外傷(ヘッドホン難聴)

若い人にも多い難聴 3

翌日以降も聞こえが悪い場合は早めに受診を

「音響外傷」は、大きな音を聞いたことが原因で、内耳の蝸牛の有毛細胞が障害されておこる感音難聴です。ロックコンサートやクラブの大音量を聞いたとき、耳が痛いと感じたことはありませんか? その後、音が聞きづらくなって、話し声がつい大きくなったという経験がある人も多いでしょう。これも一過性の音響外傷ですが、難聴の程度が軽ければ、時間がたてば有毛細胞が修復され、元に戻ります。

しかし、大きな音を聞いた直後に強い耳鳴りがして、翌日以降も明らかに聞こえが悪かったり、耳の痛みを伴うような場合は、治療が必要なので、耳鼻咽喉科に受診しましょう。

明らかに大音量でなくても音響外傷をおこすこともあります。ヘッドホン難聴と呼ばれるもので、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音

知っておきたい

音響外傷の特徴

- 大きな音を聞いた直後、強い耳鳴りがして聞こえが悪くなる
- 耳の痛みを伴うこともある
- 耳が詰まった感じがするだけのこともある
- 低音だけ、高音だけなど、ある音域だけ聞こえない場合もある

人混みでヘッドホンを
使うので音量を上げがち

ヘッドホン(イヤホンを含む)は電車の中や人混みで使うことが多いので、音量を上げてしまいがちです。また、携帯音楽プレーヤーのバッテリーが長時間もつようになり、つい何時間

を長時間聞いていると、徐々に蝸牛内の有毛細胞が傷つけられていきます。

も聞いてしまいます。ヘッドホンを使用すると、通常は空気に伝わる過程で弱まるはずの音の周波数が、高いまま直接耳に伝わり、内耳にダメージを与えるのです。

コンサートなどでおこる音響外傷と違って、徐々に聞こえが悪くなるので、気づきにくいのですが、耳が詰まった感じがするなど、聞こえがおかしい場合は早めに受診してください。

予防のための
ヘッドホン・イヤホンの
使い方

連続1時間以上は聞かない

1時間聞いたらヘッドホン・イヤホンをはずし、5分程度は耳を休ませます。また、体調が悪いときなどはヘッドホン・イヤホンで音楽を聞くのを控えましょう。

ヘッドホン・イヤホンをつけたまま
会話ができる音量に

音量を上げすぎないのがポイント。目安はヘッドホン・イヤホンをつけていても外部の会話が聞こえる程度に音量を調整しましょう。

携帯音楽プレーヤーの
ヘッドホンでおこることも...

