

## 血管ストレッチ



夏に気を付けたい病気の代表格は**熱中症**ですが、実は、忘れてはいけないのが“**脳卒中**”です。発症すると**血管性の認知症にもつながる**怖い病気ですが、自分で予防できる点が多いそうです。

週刊朝日2021年8月13日号は、夏の脳卒中を防ぐための**血管ストレッチ**を紹介していました。

## 血管ストレッチを行う際の注意点

- ・必ず大きく呼吸しながら行う（呼吸を止めない）
- ・血管を意識しながらストレッチを行う
- ・次のストレッチの間までは10～20秒開ける
- ・「イタ気持ちいい」と感じるまで伸ばす
- ・関節などの痛みがある場合は無理をしない
- ・できるだけストレッチの順番は守る

### 血管ストレッチ

①大動脈ストレッチ  
(心臓から出ておなかの中心を通る太い血管)  
へそを上引き上げることを意識  
イスに深く座ったら背もたれに寄りかかり、タオルを持った両手を上げて背伸びをする

②大静脈ストレッチ  
(足の付け根を流れるための血管)  
伸びを深めたいときは後ろ足を後ろに引く  
イスに浅く座り、片足を後ろに引いて足の付け根を伸ばす。背筋は真っすぐ、両手は反対側の腿の上のせ、上半身が前傾姿勢にならないように支え、視線はまっすぐ前  
これを左右行う

③膝窩動脈ストレッチ  
(膝の裏側を走る血管)  
イスに浅く座ったら片足を伸ばし、かかとを床に付ける。両手を膝のお血の上の部分に置いて、ゆっくりと体重をかけていく  
これを左右行う

④後脛骨動脈ストレッチ  
(ふくらはぎからアキレス腱にかけて通っている血管)  
イスの背もたれを両手でつかみ、片足を引いてかかとをゆっくりと床に付ける。体は前傾にして体重は背もたれにかけるとラク。体は上下に動かさないこと  
これを左右行う  
かかとは床に付ける

⑤毛細血管ストレッチ  
(足の指先や甲の部分などに張り巡らされている細い血管)  
イスに浅く座ったら片足の足首を反対側の足の上のせる。両手で足先を持ち、体を後ろに倒す。足の甲は反っても丸めてもOK  
これを左右行う  
足先全体を両手でしっかり持つ  
足首は直角でなくてもOK

※ストレッチは左右20～30秒ずつ、1日2回程度行う  
イラスト・和田慧子

(週刊朝日2021年8月13日号より)

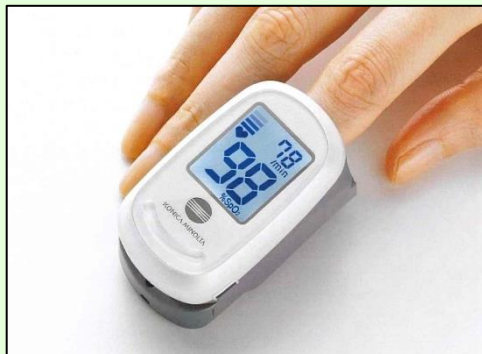
# 血中酸素濃度の急低下に注意



新型コロナウイルスの急速な感染拡大に伴い、自宅療養をする患者が増えています。軽症患者でも容体が急変することが、新型コロナの特徴です。流行の主流となっているインド由来の変異株(デルタ株)は、従来株に比べて若い人でも重症化しやすいとされています。自宅療養での「**万が一**」を防ぐために、何に気をつけたらいいのかを2021年8月18日の毎日新聞が伝えています。

多くの新型コロナ患者は軽症のまま回復に向かいますが、一部の患者は症状が急速に悪化する場合があります。感染拡大の第4波では、大阪府などで治療を受けられないまま亡くなる自宅療養者が相次ぎました。自宅療養中の患者には少なくとも1日1回、自治体の担当者が電話やスマートフォンのアプリなどで体温、たんやせきの状態、全身の倦怠感や吐き気、下痢の有無などを確認することになっています。

悪化のサインとして注意が必要な症状は、**唇が紫色になった**▽**呼吸数が多くなった**▽**急に息苦しくなった**▽**胸の痛みがある**▽**座らないと息ができない**▽**意識がもうろうとする**▽**脈のリズムが乱れる感じがする**などです。患者本人や家族など同居人が気付いたら、すぐに自治体の窓口へ連絡する必要があります。新型コロナでは、症状が進行して血中酸素濃度が低下しても、本人が息苦しさを感ぜない場合があります。



そのため、政府は酸素飽和度を測る「**パルスオキシメーター**」の配布を強化しています。感染症の専門家は「自宅療養者は血中酸素飽和度が90%前半を下回るなど、急激な低下がある場合は注意が必要だ」と呼びかけています。

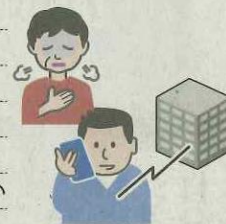
## 家庭内感染を防ぐ主な注意点



- 看病をする家族は1人に限定する
- 看病時には患者と家族の双方がマスクを着ける
- 体を拭いたり排せつ物に触れたりする可能性のある時は使い捨てのエプロンや手袋を着用する
- 看病をする人も1日2回、体温を測って新型コロナの症状が出ていないか気をつける
- 患者の食器はなるべく使い捨ての物を使う
- 衣服や寝具に下痢や嘔吐物が付いている恐れのある場合は、洗濯前に80度の熱湯に10分以上浸して消毒する
- ごみ捨て時にはごみ袋の口をしっかりと縛って密封する。ごみ袋を二重にするのもよい
- 患者と家族の居室を分けられない時は双方2人以上離れ、仕切りやカーテンで居住空間を分ける
- 患者や家族の部屋は1時間に1回、5～10分は窓を開けて換気をする
- ドアノブや照明のスイッチなどは1日に1～2回、100倍に薄めた家庭用洗剤で拭き掃除をする
- 患者が使用した後のトイレはアルコールや薄めた漂白剤で拭いて消毒する

## すぐに自治体の窓口へ連絡すべき主な症状

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- 呼吸数が多くなった
- 少し動くと息苦しい
- 胸の痛みがある
- 座らないと息ができない
- もうろうとしている
- 脈が飛んだりリズムが乱れたりする



※東京都、厚生労働省の資料より

毎日新聞より



# マスク老化



マスク生活の中でよく耳にするようになった「**マスク老化**」という言葉。帰宅してマスクを外したとき、パソコンやスマートフォンの画面で自分の顔を客観的に見たとき、フェイスラインの変化や口角の下垂りを自覚して愕然とする「**マスクギャップ**」。

そんな経験をしている方もきっと少なくないはずです。家庭画報2021年9月号は、**マスク老化の改善法**を紹介しています。

**1 耳珠**  
耳の前にあり、頬骨から上の静脈を流す目標ポイント

**2 耳垂**  
耳の下にあり、顔の下半分の静脈を流す目標ポイント

**3 マンディブラーノッチ**  
えらから約1指内側にあるくぼみ。顔面静脈が通る最重要ポイント

**ウォーミングアップ**

「あいうえお」の動きで表情筋を活性化  
口を大きく開けてはっきり発音。マスク生活でこぼれた表情筋がグッと伸ばされて血流がよくなります。

首を通る太い静脈を流し、水分の出口をつくる  
指3本で、首のつけ根の脈打つ部分の1/2外側から、鎖骨方向へ5回撫で下げる。反対側も行おう。

**3**

**マンディブラーノッチに向かって流す**  
目頭から頬の丸みに沿いながら、マンディブラーノッチへと走る太い静脈を5回押し流して終了。

**2**

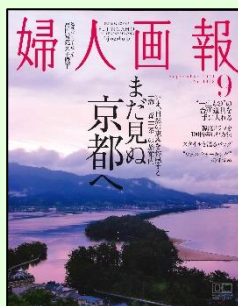
**マッサージプロセス**

**耳垂に向かって下半分を流す**  
鼻の横から頬骨の下側を半円を描くように、頬の下側に溜まりがちな水分を耳下の耳垂まで5回流す。

**1**

**耳珠に向かい顔の上半分を流す**  
指を4本揃えて額の中央にあて、髪の毛の生え際に沿うように、額の中央から耳の前の耳珠に向かって5回やさしく流す。上まぶた、下まぶたも同様に、顔の中央から耳珠に向かって5回ずつ流す。

## 歩く力



日本のウォーキング人口は4000万人(2017年、内閣府調べ)。このコロナ禍による運動不足解消のため、ウォーキングを実施する人はさらに増えているといわれています。ウォーキングは、**心肺機能の強化**や**高血圧の改善**、**骨の強化**や**動脈硬化の改善**、**リラックス効果**等多岐にわたる効果があることが知られています。婦人画報2021年9月号は**健康寿命を伸ばしたり**、**自律神経を整えたり**といった、ウォーキングで得られる健康効果プラスαのメリットを享受することもできる“**歩きの法則**”を紹介していました。

「健康効果が得られ病気予防になる運動は、ウォーキングでいえば**一日8000歩**、そのうち中強度の運動を行う時間は20分。むしろそれを超える運動をすると、活性酸素が多く発生し、疲れが溜まり、膝関節を傷めたり、血管にも負担をかけます」と青柳幸利先生(東京都健康長寿医療センター研究所)は話しています。これまで、どのようなウォーキング法が病気予防に有効かを示すデータはほとんどありませんでした。それを具体的な数値で明らかにしたのが青柳先生による「**中之条研究**」です。

「毎日8000歩を超える活動は外に出ないと生まれません。人と会って社会的活動をする。するとおなかが減り、健康によいものを食べる意識が生まれる。体内時計が整い、睡眠にもよい影響を与える。一日8000歩が健康意識の高い生活へとつながり、それが**健康寿命を延ばす秘訣**だった」と青柳先生は語っています。

病気を予防する1日あたりの歩数と中強度の活動時間

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2000歩	0.0分	◇寝たきり
4000歩	5.0分	◇うつ病
5000歩	7.5分	◇要支援・要介護◇認知症◇心疾患(狭心症・心筋梗塞)◇脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
7000歩	15.0分	◇がん(結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内膜がん)◇動脈硬化◇骨粗鬆症◇骨折
7500歩	17.5分	◇筋減少症◇体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20.0分	◇高血圧症◇糖尿病◇脂質異常症◇メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25.0分	◇高血圧◇高血糖
10,000歩	30.0分	◇メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40.0分	◇肥満

## 新型コロナ対策



ハルメク2021年9月号に「**これからの本当に正しい新型コロナ対策**」についての記事が載っていました。解説しているのは、国立病院機構仙台医療センターのウィルスセンター長の西村秀一先生です。

うがいで口をゆすぐのは有効。  
うがいができないときはこまめにお茶を飲みましょう

積極的に行ってほしいのが**口ゆすぎ**。カテキン類が有効なので、“**お茶うがい**”はおすすです。

レジでのお金の受け渡しやトングなどを触ることによる感染リスクはありません

世界的に「**物の表面からの感染はない**」が総意となりつつあります。

ウレタンマスクの防御効果はほぼゼロ。  
不織布マスクの性能は十分です

**ウレタンマスク**は、空中に浮遊するウイルスを防御するには**無効**です。

風が吹いていて、人が密でない戸外でマスクは不要。駅などの人混みではしっかりマスクをしてメリハリを

風が吹いていて人が密になっていない場所ではマスクは**不要**。

パーティーなどでは空気の流れを悪くしてかえって逆効果になることも

閉鎖された狭い場所では、空気が流れる方が大事なので、パーティーはむしろない方が安全。換気をしっかりし、**マスクを徹底**しましょう。

アルコール噴霧などの空間消毒は効果がないだけでなく、健康上の害になる可能性も

ミストのアルコールはすぐに蒸発し、空中のウイルスに衝突する確率はほぼ**ゼロ**。

マスクの表面は手で触っていい。こまめに着け具合を調整することの方がよほど大事です

普通の生活で使用されたマスクの表面からウイルスが検出されたというまともな**報告はありません**。

