

# オアシスだより



あけまして  
おめでとう  
ございます

## ふるえについて

オアシス第一病院  
院長 藤本 伸

ふるえにはいろいろな原因があります。寒さや精神的緊張の時などに起こるふるえは、誰にでも起こるもので問題はありませんが、何かの病気の症状として起きている場合もあります。

### 1. 生理的振戦

緊張した時や、力仕事をした後や運動した後のふるえは、生理的振戦といって病的なものではありません。

### 2. 本態性振戦

生理的な振戦が起こるような状況でもないのに関わらず、手や頭が小刻みにふるえるものは本態性振戦という病気です。コップを取ろうとしたり、茶碗を持ったり、箸を使う時、字を書く時にふるえます。動作をする時(動作時振戦)やある姿勢をとった時(姿勢時振戦)に起こります。

### 3. パーキンソン病

本態性振戦とは逆にじっとしている時にふるえる場合は静止時(安静時)振戦といって、パーキンソン病に特徴的なふるえです。ふるえ以外に小刻み歩行や動作緩慢がみられます。本態性振戦はふるえ以外の症状はみられずほとんど進行しませんが、パーキンソン病は少しずつ進行します。

### 4. その他のふるえ

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることが原因で起こる甲状腺機能亢進症(バセドウ病)では生理的振戦が増強されることがあります。その他に脳卒中後の振戦や、アルコール依存症によるふるえがあります。



ふるえのために日常生活に支障がある場合は治療の対象になりますので、脳神経内科(神経内科)にご相談ください。



第50号 令和5年1月1日発行  
リハビリコーナー

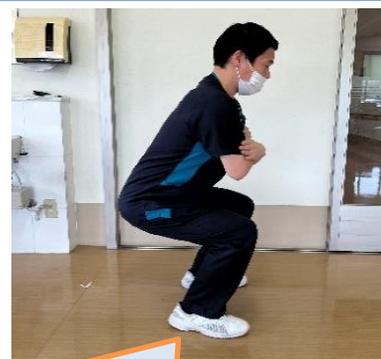


## 変形性膝関節症

変形性膝関節症は1:4で女性に多くみられ、高齢になるほど罹患率は高くなります。原因としては関節軟骨の老化や肥満、骨折や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症する事があります。

変形性膝関節症の患者様の多くに大腿四頭筋の筋力低下が見られます。疼痛予防、改善の為に筋力訓練が有効です。ここでは簡単な筋力訓練を紹介します。

### スクワット



膝は正面に向け、膝がつま先より出すぎない様にお尻を引く。  
10回2セット。

### パテラセティング (スクワットが難しい、痛みが強い人)



膝の裏でタオルを10秒押し続ける。  
10秒3セット。

## 栄養コラム

最近いっきに寒くなってきました。そこで気になるのが「身体の冷え」です。冷えがひどくなると、手先や足先が冷えて、夜ぐっすり眠れなかったり、霜焼けやできてしまいます。冷えない身体を作るために、温まるレシピをご紹介します。根菜をたくさん入れる事で身体が温まります。是非、作ってみてください！

### けんちん汁

#### ●材料(2人前)

- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・こんにゃく 30g ・大根 5センチ
- ・にんじん1/4本 ・ごぼう1/3本
- ・さといも 2個 ・ねぎ 適量
- ・だし汁 400cc ・油 小さじ1



- 作り方 ①こんにゃくは短冊切りにし、根菜類は皮をむき食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにする。
- ②鍋に油を熱し、①を入れ炒める。
- ③だし汁を加え、野菜に火が通ったら木綿豆腐をほぐしながら入れる。
- ④薄口しょうゆで味を調え、器に盛り、刻んだねぎを散らして出来上がり。