2025年6月号

きらっとニュース

2025年6月1日発行　リハビリ訪問看護 きらっとテラス

The 6th month‘s joint！
～6月の関節～

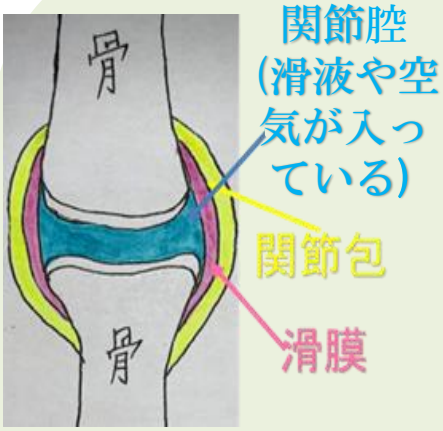
皆さんは6月頃に関節痛の悪化を経験したことがありませんか？
今回は湿度や気圧の変化しやすい6月に関節内でどのような事が起こり、痛みが生じるようになるのか？のメカニズムと対策についてお話したいと思います。

結論

①関節周囲が膨らむため。(気圧の影響)
②膨らんだ関節腔内に水分(以下、滑液)が過剰に溜まるため。
③過剰に溜まった滑液が排出されにくいため。(湿度の影響)
④関節周囲が膨らみ続けることで2次的障害が起こるため。

です！

正常な関節の状態



①,②気圧が下がると、滑液の入った関節腔の空気も膨らみます。
関節腔には水分を一定に保つ働きがあるため膨らんだスペースに滑液が徐々に溜まっていきます。

↓

③過剰に溜まった滑液は本来ならリンパを通して吸収されています。しかし！湿度が高いと汗をかかなくなり、体内の水分も蒸発せず、滑液がいつまでも吸収されない状態が続きます。

↓

関節が膨らんだ状態

④①～③の状態で滑液が溜まり、滑膜・関節包が内側から膨らみます！
滑膜・関節包が膨らむと、さらに上にある靭帯・筋肉・皮膚も内部から圧迫されることで伸ばされ、引っ張られ続けるということです！
⇒結果、痛みを感じるということになっていきます。
しかも！雨などで急激に気温が落ちると、内部で膨らんだ関節と、冷えて固く縮こまった靭帯・筋肉・皮膚が関節を締め付け、痛みが増えます。

湿度と気圧の影響から関節の痛みを守る対策

気圧や湿度の変動に対して、対策をすることで痛みに対処できる方法をお伝えさせて頂きます！

①体を冷やさないこと！

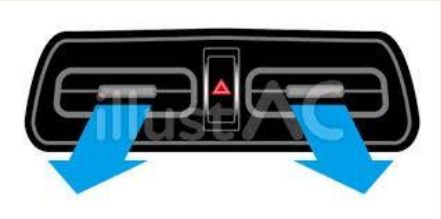
関節周囲をサポーターや衣類で保護してください。そうすることで、関節・筋・靭帯の柔軟性が高まり、内側からの膨らみで伸ばされても痛みが少なくなります。
また、お風呂に浸かることでも、関節・筋・靭帯の柔軟性を高めていけます。

②運動

①の対策でもお伝えしたように、関節・筋・靭帯の柔軟性を保つためには定期的な運動も必要です。
ストレッチやウォーキングなど軽めの有酸素の要素がある運動だとなお良しです！
血行が良くなることで持続的に柔軟性が保てて行きます。

③湿度の調整

湿度が高い日は湿度を調節してください。湿度を適切に保つことで、体内、ひいては関節内部の水分の調整が出来ます。



（今月のニュース担当より）

6月は雨により湿度が高く、気圧の変動も多くある月となるため、今回のテーマにしました。
次回のきらっとニュースは藤田理学療法士となります！！
お楽しみに！

リハビリ訪問看護　きらっとテラス
TEL：087-814-6830　　FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日･年末年始12/30～1/3）

看護師　：6名
理学療法士：2名
作業療法士：1名
言語聴覚士：3名
（2025年6月現在）