

発行人★医療法人社団
すんとおる
沼津市高沢町6-1
TEL★055-922-8855
URL★http://www.sunto-seikei.jp

みなさんこんにちは😊
昼間は暑い!!と感じる日が増えましたね☀️紫外線対策や水分補給など忘れないようにしましょう!!
さて今月は、PT(理学療法士)からのお話です。どうぞ★

物理療法 理療安保

こんにちは!お米大好き理学療法士の安保雄太です。最近「おでんやお刺身で白米を食べられない」という意見を聞き、大体のものはおさずにならしてしまう僕は驚いています。皆様のご家庭ではいかがでしょうか?
さてさて、今回はリハビリの一環として行われている「物理療法」について少しお話をさせていただきます。
物理療法とは、温熱や電気などを用いて、消炎・鎮痛を目的に行うもので、疾患・状態を考慮し一人一人に合わせた適切な

処方がされます。「肩が痛い・腰が痛い」という同じ訴えであっても、物理療法の内容が違うのはそのためです。
その中でも「温める時と冷やす時の違いは何ですか?」という質問をよく伺います。これは、炎症の有無によってどちらを選択するか変わっていきます。突然の痛みや打撲などをした時には体内で炎症が起きており、この時は冷やすことにより炎症の拡大を防ぎます。反対に、慢性的な痛みでは炎症はありませんが血行不良が原因であることが多く、この時には温めることにより血行改善を促します。



した時には体内で炎症が起きており、この時は冷やすことにより炎症の拡大を防ぎます。反対に、慢性的な痛みでは炎症はありませんが血行不良が



温熱療法の一例

原因であることが多く、この時には温めることにより血行改善を促します。
炎症症状の特徴としては ①腫れている ②押すと痛い ③赤くなっている ④熱をもっている といった特徴があります。良かれと思った対処が逆効果にならないよう是非覚えていただければと思います。その他にも疑問がある時には気軽にスタッフに質問してください。

肺炎球菌ワクチン定期接種実施中!!
詳しくは外来スタッフまで!! 要予約