

Smart Clinic United

Paper Smart



特集
リハビリパートナー直伝！
**すきま時間に
簡単ストレッチ**

2026 07

TAKE FREE

スマクリの
健康チャンネル

スマクリTV



指が引つかかる？ ばね指ってどんな病気？

指を曲げ伸ばしするときに「カクン」と引つかかる、朝起きると指がこわばって動かしにくい、そんな症状はありませんか。ばね指は、指を動かす腱と、その通り道である腱鞘に炎症が起こり、腱がスムーズに動かなくなる病気です。

YouTube

今回の動画はこちら



QRコードを
読み込んで
ご視聴ください

「朝、指が動かしにくい」、「指の付け根が痛む」、「指を伸ばすと引つかかる」といった症状がある方は注意が必要です。症状が軽いうちは「少し引つかかるだけ」と思ってしまうがちですが、無理に動かし続けると痛みが強くなったり、日常生活で物を持つ・握る動作に支障が出る場合もあります。治療は、手の使い方を直すことや安静にすること、装具の使用、注射などから始め、症状が強い場合には手術を検討することもあります。「年齢のせいかな」、「そのうち治るかな」と我慢せず、気になる症状があれば早めに整形外科へご相談ください。

詳しくはスマクリTVで解説しています。ぜひご覧ください。

SMART INFORMATION

夏季休診のお知らせ

暑い日も増えてきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。当院では、下記の期間を夏季休診とさせていただきます。

【休診期間】8月8日(土)～8月16日(日)

休診期間前後は混み合うことが予想されます。

お薬が残りが少ない方や、定期受診の時期が近い方は、早めのご予約・ご相談をお願いいたします。暑い日が続きますので、皆さまどうぞ体調に気をつけてお過ごしください。



発行：多治見スマートクリニック広報（発行日2026年7月1日）

〒507-0015 岐阜県多治見市住吉町7丁目27-27

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。また、本誌に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。



耳鼻咽喉科の風だより

OTO NEWS

耳鼻咽喉科中川医師が皆さまに送る、耳・鼻・喉のちょっとした話。
今回は夏に多い外耳炎についてお話しします。

耳がかゆ〜い！ 夏は外耳炎の季節です。

夏になると「耳がかゆい」「触ると痛い」「耳だれが出る」といった外耳炎のご相談が増えてきます。外耳炎とは、耳の穴から鼓膜までの通り道である外耳道の皮膚に炎症が起こる病気です。外耳道の皮膚はとても薄くデリケート。汗をかきやすい夏は、プールや水遊び、さらに高温多湿の環境によって耳の中が湿った状態になりやすく、細菌や真菌(カビ)が繁殖しやすくなります。そこに耳掃除のしすぎや、かゆみで何度も触る刺激が加わると、皮膚のバリア機能が低下し、炎症が悪化することがあります。

外耳炎の予防は？

予防の基本は「触りすぎない」「蒸らさない」こと。入浴やプールの後は、タオルで耳の入り口を軽く拭き、自然に乾かす程度で十分です。綿棒を奥まで入れて強くこすると、かえって皮膚を傷つける原因になります。かゆみが続く時は、早めに受診することも大切です。

イヤホンが原因になることも

また、最近はイヤホンの長時間使用による耳の蒸れも外耳炎のきっかけになります。特に耳の穴にイヤピースを差し込むカナル型イヤホンは、外耳道に汗や湿気がこもり、耳垢や皮脂もたまりやすくなります。耳のかゆみやニオイが気になる方は、耳

の穴を完全にふさがないインナーイヤ型や、耳にかけたり挟むタイプのオープンイヤ型、ヘッドホンなどを選ぶのもひとつの方法です。

痛みや耳だれ、聞こえにくさがある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。夏の耳トラブルを防ぐために、耳を清潔に保ちながら、乾かす時間をつくることを意識してみましょう。

様々なイヤホン



カナル型

イヤピースを耳に差し込むタイプ。



インナーイヤ型

耳の入り口に引っ掛けるタイプ。



オープンイヤ型

耳にかける／耳たぶに挟むタイプ。



ヘッドホン

耳の穴を塞がないためムレが起きにくい。

今回教えてくれたのは



中川 佐和子
耳鼻咽喉科院長
多治見市出身
県立多治見北高等学校卒業
旅行が大好き

膝まわりのエクササイズ

太ももの筋肉を心地よく動かし、膝まわりの動きをなめらかにします。



膝下に丸めたタオルを入れると、膝が安定します。なしでもOK！

01 椅子に深く座り、背筋を軽く伸ばします。



02 つま先を上に向けながら、膝をゆっくり伸ばしていきます。太ももの前の筋肉が収縮しているのを感じたら5〜10秒ほどキープします。

03 ゆっくり元の位置に戻し、反対側も同じように行います。左右それぞれ10回を2〜3セットを目安に行いましょう。

太もも裏・ふくらはぎストレッチ

太ももの裏からふくらはぎまでを伸ばし、脚の動きをスムーズにするストレッチです。



01 安定した椅子に浅めに座り、片脚を前に伸ばし、つま先を天井に向けます。



02 背中を丸めすぎないように、上半身をゆっくり前へ倒し、太ももの裏が気持ちよく伸びるところで、10〜20秒キープし、ゆっくり体を戻します。左右それぞれ2〜3回ずつが目安です。

エクササイズやストレッチは、反動をつけずゆっくり行いましょう。膝や股関節の手術後間もない方や、膝や腰に痛みが出る場合は無理に行わず医師や理学療法士に相談してください。

リハビリパートナー直伝！
すきま時間に
簡単ストレッチ