

3月号

KUMASOU

訪問リハビリコラム

理学療法士
担当:訪問リハビリ 瀧澤

"くしゃみに注意しましょう"

花粉症の時期になってきましたね。
先日、くしゃみをした瞬間身体が痛かったので調べてみました。

"速度と圧力の凄まじさ"

くしゃみの際、肺から押し出される空気は
非常に高速かつ高圧です。



風速: くしゃみの速度は
時速160~320kmに
達すると言われています。
これは
新幹線や大型台風匹敵する
速度です。



圧力: 瞬間的に、お腹や胸の圧力が急激に高まります。
この圧力は、重い荷物を持ち上げた時の負荷を遥かに凌ぐことがあります。

各部位への 具体的な負荷

この急激な圧力変化は、体の様々な部位に物理的な衝撃を与えます。

- ・骨 腰椎圧迫骨折、肋骨骨折
- ・腰 ぎっくり腰、椎間板ヘルニア
- ・血管 急激な血圧上昇
- ・骨盤底筋群 尿漏れ

負荷を軽減するための「力学的対策」

くしゃみによる怪我を防ぐためには、衝撃を分散させることが重要です。

対策法

理由 (メカニズム)



- 手や壁に手をつく** 上半身の重さを支え、腰椎への直接的な衝撃を分散させる。
- 膝を軽く曲げる** 下半身がクッションになり、脊椎への垂直方向の負荷を逃がす。
- 上を向かない** 首を反らせた状態でのくしゃみは頸椎への負担が大きいため、やや前を向く。

あのアクションが新幹線並みのスピードだと知ると、体を受ける衝撃の大きさにも納得がいきますよね。
身体に負荷のかからない方法を知っておくと、ケガの予防になるかもしれません。