

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。