



山内ニュース

山内機械株式会社

■本社 〒763-0082 丸亀市土器町東7丁目873 ■営業所 〒761-1704 高松市香川町川内原1536-1

TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-333 TEL(087)815-8181 FAX(087)879-0466

Eメール/m.yamauchi@mx.niji.net

Eメール/t.yamauchi@mx.niji.net

◆お役立ち情報満載のURL <http://www.d51.co.jp>

*****山内ニュースVol. 511 2014年3月20日*****

2014
3月 弥生

Sunday	Monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	Saturday
1	2	3 ひな祭り	4 大安	5	6 啓蟄	7
8	9	10 大安	11	12	13	14
15	16 大安	17	18 彼岸の入り	19	20	21 春分の日
22 大安	23	24 彼岸明け	25	26	27	28 大安
29	30	31				



ご存じですか?

我が社のホームページも是非ご覧ください!

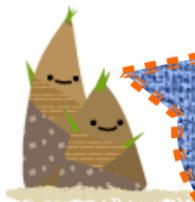
★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか?★
「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。

<http://www.3r-machine.com>

検索

ポチッとね!

お買い得中古機情報



今月のおすすめ商品は、プレス機です。!!



横井工業製 フラッシュプレス FA-1S

- 状態/現状点検済み
- 仕様/上テーブル 1400×610×4枚
下テーブル 1400×2500
下テーブル 1400×2500
柱 B型

価格¥630,000.- (税込み)

※運賃・据付料金は別途頂戴いたします。



腱鞘炎

けんしょうえん



■美容師や楽器演奏家など、特殊な職業人に多いと考えがちですが、一般の女性の患者も多数いるのがこの病気。しかも、男性より女性の方が多そうです。スマートフォンやパソコン、特にマウスを長時間不自然な持ち方で使い続けている



えっ!
女性ホルモンも原因なの!?

のは危険ですし、ピンのふたやキャップが硬いのを無理して開けたりするのも良くありません。特に、最近では携帯電話やスマートホンを片手で持って親指を左右に動かして画面を操作するスマホ特有の動作は、親指の付け根にある「母指CM関節」に大きく負担をかけ、母指CM関節症を引き起こしやすいといわれています。CM関節は良く動く関節なので、使いすぎると関節の軟骨がすり減りやすいのだそうです。親指の付け根を押さえると痛いのは、使いすぎのサインです。

■また、女性ホルモンのバランスが変化する時期にも多く現れる傾向にあります。妊娠や出産、閉経など女性ホルモンが大きく変化する時期には腱鞘炎を発症しやすいようです。

これには、「プロゲステロン」と「エストロゲン」という2つの女性ホルモンが関わっていると言われていています。妊娠、出産時に働く、「プロゲステロン」は腱の周囲を覆っている「腱鞘」を収縮させる働きがあつて、腱や関節の摩擦起こす原因になると考えられています。一方、閉経時期になると減少していく「エストロゲン」は腱やかんせつを柔軟に保つ働きがあり、閉経によってこの「エストロゲン」が減って行くことにより、中年女性が腱鞘炎を発症しやすいようです。また、育児中は片手で抱っこしたり、一定の体勢で授乳をしたりと手や指を酷使しやすい状況が増えることも原因の一つです。その上、日常の家事などで複数の原因が重なり発症しやすくなります。

■手首や親指に痛みが生じたら、まずは手を使うことを控えて安静に保つことが大切です。家事や育児に追われているとなかなか大変ですが、作業後は出来る限り休憩を取るよう心がけましょう。

早めに医療機関で湿布薬や固定装具、投薬治療、関節内注射などありますから、症状が続くようなら医師に相談しましょう。また軽い運動で指をほぐしたり、反対側の手を使って、親指を軽く引っ張り左右にゆっくり曲げたり、手首のストレッチも効果的です。

- ★ホルモンバランスを整える栄養素
 - *大豆イソフラボン
- ★ビタミンB6
 - *マグロ・カツオ・肉類・バナナ・にんにく等
- ★ビタミンE
 - *レバー・干し椎茸・うなぎ・魚卵・納豆・ナッツ
- ★ムコ多糖類
 - *魚の煮ごり・納豆・うなぎ・ヤマイモ・海藻等

「母指CM関節症」

スマホや携帯の使いすぎはホドホドにネ...

