

腰痛症について



3月23日、医師、薬剤師、理学療法士より、「腰痛症」をテーマに講演を行いました。

「腰痛症」	医 師	福田 啓治
「湿布薬の使い方」	薬 剤 師	和田 憲久
「腰痛体操」	理学療法士	井手 節子



腰痛症について

<腰痛の原因>

- ①筋肉や靭帯などの痛みが原因のもの（ぎっくり腰や慢性腰痛症など）
- ②骨折や骨などの老化が原因で起こるもの
- ③椎間板が原因で起こるもの
- ④心因性、血管や内臓の病気など、その他の病気が原因で起こるものなどがあります

<腰痛症の検査>

整形外科で行われる主な検査には

- ・理学検査（運動機能や神経反射などをみるもの）
- ・画像検査（X線検査・MRI検査など）
- ・臨床検査（血液検査・尿検査など）
- ・骨塩定量測定

があり、その他必要に応じて検査があります



<痛みを和らげる治療法>

保存療法

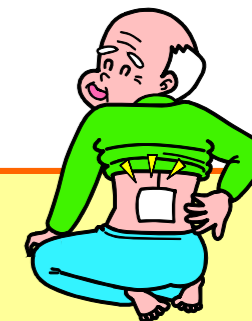
- 1) 薬物療法、注射療法（神経ブロック注射など）
- 2) 装具療法：コルセットなどで運動を制限し、腰椎を支え、脊柱を安定させます
- 3) 牽引療法：骨盤を引っ張ることで、筋肉の緊張を和らげたり、血行を良くします
- 4) 温熱療法：患部を温め、血行を良くし、筋肉をほぐします
- 5) 体操療法：痛みが軽くなったら筋肉のストレッチや腹筋強化を行い、腰痛再発を予防します

保存療法を行っても痛みが軽減せず、日常生活に支障がある場合は、手術を行うことがあります。

腰に負担がかからない動作、姿勢を身につけ、腰痛のない生活を送れるよう心がけましょう



湿布薬の使い方



湿布薬の使い分けは？

①パップ剤とテープ剤

パップ剤→保湿性に優れ、冷やしたり温めたりできるが、厚手で剥がれ易いのが欠点（1日2回貼り替え）

テープ剤→伸縮性があり、関節等の可動部に使用
水分が少ないため冷却効果は薄いがムシにくい（1日1回の貼り替えが多い）

②冷感タイプと温感タイプ

冷感タイプ→打撲や捻挫等で患部が熱を持っているとき、主として急性期症状の場合
温感タイプ→腰痛、肩こり等、疲労や血行不良が原因、主として慢性期症状の場合

※ 湿布薬を使う時に注意して欲しいこと

「光線過敏症」

貼付部を紫外線にあてると、光線過敏症を起こすことがあります
戸外に出る時は天候にかかわらず、貼付部を直接紫外線にあてないで下さい
はがした後、4週間は同様です

「喘息」

シップの成分で悪化することがあるため、喘息の方は注意が必要です

腰痛体操



腰痛を改善・予防するには

- ①体を柔らかくする（筋肉の柔軟性を高める）
 - ②筋肉の力を強くする（腹筋と背筋の筋力増強）
- ことが重要です

体操をする時のポイント ※痛いくらいが効くイメージがありますが、逆に痛みが増してしまいます

「息を止めずにゆっくりと動かす」「気持ちがいいところまで動かす」
「筋肉の伸び縮みを感じながら動かす」

次回予告

平成23年6月16日（木）「ちゃんと見てますか？ートイレ編ー」です。
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

参加された皆様のお言葉です

- ・今後の生活上参考として大変良かったと思います。
特に腰痛体操は役に立つと思います。
- ・頸椎、腰椎は体を支えるのに重要だとしみじみ思いました。
- ・初めて参加しましたがこれからもなるべく参加しようと思います。
- ・お話が分かりやすかった。
他にもたくさんのお言葉を頂きましたが、割愛させていただきます。

