

あ お ぞ ら



◎特集1 腰痛で悩んでいませんか？

～ストレッチをしてみよう～

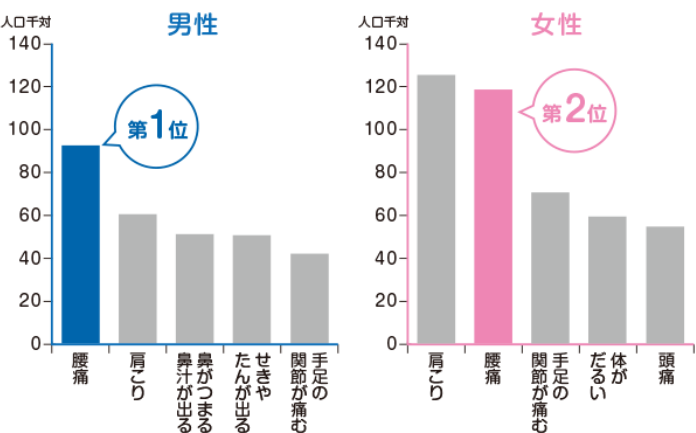
◎特集2 花粉症と上手く付き合おう

腰痛で悩んでいませんか・・・？

日本人の多くが経験する「腰痛」

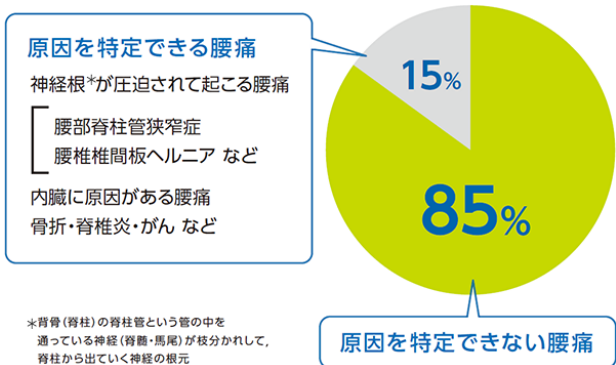
腰痛は日本人の国民病といわれるほど多くの人に発症する障害で、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状で、その数は増加の傾向にあります。

日本人の成人の90%が一生に一度は腰痛を経験しているといわれます。



原因
腰痛症の原因はさまざまですが、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度といわれています。代表的なものは、腰椎が直接障害される圧迫骨折や、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄などがあります。

一方、このうちの85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定出来ないといわれています。



腰痛の種類

腰痛は、痛みが続く期間の長さによって「急性腰痛」と「慢性腰痛」の大きく2種類にわけられます。

また、それぞれ痛みの特徴が見られます。

「急性腰痛」

腰に痛みが生じてから、おおむね4週間以内におさまるものが「急性腰痛」とされています。

痛みの特徴

- ・ 急激で激しい痛み(例…ぎっくり腰)
- ・ 安静にすると痛みが徐々に和らぐ
- ・ 自然に治る
- ・ 腰にはっきりとした異常が見られない



「慢性腰痛」

腰の痛みが3ヶ月以上続くものを「慢性腰痛」とされています。

痛みの特徴

- ・鈍痛がいつまでもしつこく続く
- ・いつの間にか痛み始める
- ・何もせずに自然に治る可能性は低い
- ・完治しにくい

安静にして過ぎはダメ!

腰が痛いからと言って、腰を過保護にして安静にしすぎることは、かえって回復が遅れたり症状を悪化させることになることがあります。

特に高齢者の場合、寝たきりに繋がる恐れもあります。ぎっくり腰の初期など、腰に激しい痛みがある場合は安静が第一ですが、ある程度痛みが和らいで動けるようになってきたら、無理のない範囲で普段通りに生活したほうが安静にするよりも治りが早いことがわかっています。



過度の安静による弊害

・運動不足になり、筋肉や骨などの組織が衰え、関節の動きも悪くなり、腰を支える力が弱まる

・身体を動かさないことで血行が悪くなる。すると筋肉が固くなって痛みを生じやすくなるほか、痛みや疲労が回復しにくくなる

・寝てばかりいると気持ちがおぼろげさむ。また、意識が痛みだけにむいてしまい、痛みというストレスが高まって痛みが強まるといふ悪循環にはまる

ストレッチをしてみよう!

腰痛でお困りの方の多くは、普段の悪い姿勢や歩き方によって腰の筋肉に十分な血液が行きわたらず筋肉が力チ力チに固まってしまっ、本来ならば動けるはずの範囲まで動けていない状態の方がほとんどです。安静を続けていると筋肉は動かされず、そのままの状態になってしまうのでさらに固まってしまつ場合があります。



そこでストレッチです!!

ストレッチをして腰の筋肉を動かしてあげることで腰の周辺の血流が良くなり、固くなった筋肉にも血液が行きわたるようになり次第に筋肉もリラックスした状態になり柔らかくなってきます。すると筋肉の疲れもなくなり「痛み」も改善されていきます。

とはいっても急に無理なストレッチはよくありません。

Toda Medical Group

第47回 田園調布中央病院 地域医療公開講座

腰痛について学ぼう

～簡単にできる予防エクササイズ～

平成29年4月25日(火) **参加費無料**
定員20名

10:00 ~ 11:00

講師
医療法人横浜柏堤会
健康運動指導士
根本 絢菜/森山 勇輝

会場
野村證券 田園調布支店 ラウンジ
〒145-0071
東京都大田区田園調布2-62-3 TEL.03-5483-2011(代表)

※メソニック・東急スクエア・デパート・イオン等の隣に
田園調布支店直連のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ
☎ 03-3721-7121(代表)
田園調布中央病院 担当:総務課 中井

電話受付時間:平日 9:00 ~ 16:30 土曜日 9:00 ~ 12:00

※当日撮影した写真は、当院ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください

公開講座では実際に専門の先生が簡単なストレッチを紹介いたします!!
ぜひお友達ご家族様をお誘いのうえ会場にお越しください。

辛い腰の痛みとお別れしましょう!!



花粉症と上手く付き合おう

*花粉症とは

現在、日本人の30%が花粉症だと言われています。多くの地域で2月中旬から4月下旬に最も症状がひどくなります。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー鼻炎ともよばれています。

*自分で出来る花粉症対策

- 1 花粉情報をチェック
- 2 外出は控えめに（花粉は午後1～3時に飛散量が多いといわれています）。
マスク、眼鏡などを身につけて洋服もツルツルした素材を選ぶとよいです。
- 3 帰宅後は洗顔やうがいをしましょう。

ここに注目!! 「正しいマスクのつけ方・外し方」

間違えて付けた場合**8割以上効果がダウン**するといわれています。



注意!

- ・ 外すときはゴムバンドのみを触って外しましょう。
- ・ 外した後は手に花粉が付いているのでしっかりと手洗いをしましょう。
- ・ 1日1回は交換しましょう。

* 正しくマスクをつけることは今年も流行したインフルエンザにもとても有効です *

過ごしやすい気温になりお出かけや新しいことに挑戦したい時期、花粉症とは悲しいことではありますが、正しい治療と工夫・対策で、元気に過ごしたいものですね。

田園調布中央病院職員、今年度も元気に皆様の健康な暮らしに協力させていただきます。

発行 田園調布中央病院 広報委員会

編集 2階クラーク近藤 3階クラーク小池

