



# 希望

第148号  
2019.7月号

医療法人 済衆館 済衆館病院  
〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地  
TEL.0568-21-0811(代表)  
FAX.0568-22-7494  
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp  
https://saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

マンスリー 済衆館だより

裏面: その腰の痛み、あなたの姿勢は大丈夫ですか?

## 外来診療担当医表(7月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	柴田 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2・3 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	榎原 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤(隆) 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	担当医
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	鈴木(貴) 糖尿病内分泌	鈴木(貴) 糖尿病内分泌	担当医
		平山 脳神経	伊藤(隆) 第1・2・3・4 脳神経	栗木 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	
			吉田(由) 糖尿病内分泌	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 糖尿病内分泌	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	勝野	今村(達)	今村(康) 外科・総合診療科	川崎
			神谷	河合(純) 第1・3・4・5	川崎	神谷	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後	半田		担当医		半田	
	受付時間	13:30~15:30		13:30~15:30		13:30~15:30	
小児科	午前	植 廣田	植 廣田	廣田	植	植 廣田	植 廣田 第1・3・4
	午後	植/廣田 15:00~16:00	植/廣田 15:00~16:00			植/廣田 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本(美)	相羽	松尾(英)	中里	松本(美)
		松尾(英)	河原	矢崎 第1・3・5 10:00~ 岩野 第2・4 10:00~	宇佐美 第1・2・3	栗本 9:30~	中川 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/担当医	梅村	梅村	梅村	梅村/担当医	

## 専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 和田 9:00~12:00	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	糖尿病内分泌 上田 13:00~	禁煙外来 橋本 14:00~	リウマチ・膠原病・糖尿病 森 12:30~14:00	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30		呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木(第1・3・4) 14:30~15:30		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00			腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制	泌尿器 担当医 一部予約制 14:00~	泌尿器 遠山 14:00~14:30	乳腺外科 佐藤 予約制 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	泌尿器 河合(昭) 13:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00		脳神経外科 担当医 (第1・2・3) 14:00~16:00		脳神経・脊髄外科 西村 (第1・3) 9:00~11:30
	内分泌外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00			脳神経外科 飯塚 (第4) 14:30~16:30		
	脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00	緩和ケア 秋山 13:30~16:00		血管外科 今枝 (第2・3・4) 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚 14:00~16:00	泌尿器 鈴木(晶) (第2・4) 9:00~12:00

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30  
午後専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。  
時間外・休日も診察致します。  
**TEL.0568-21-0811(代表)**

## 健診・ドックセンター

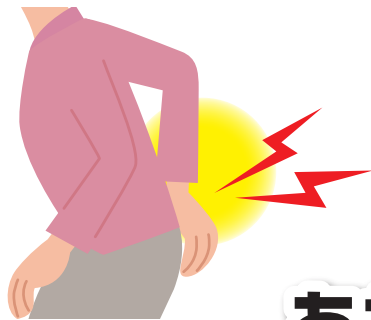
●人間ドック ●企業健診

●特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター  
**TEL.0568-58-1535(直通)**





# その腰の痛み、 あなたの姿勢は大丈夫ですか？

**腰痛**とは腰が痛くなることの総称です。腰痛症には急性の腰痛と慢性の腰痛とがあります。急性の腰痛はぎっくり腰などと言われ、腰の関節や筋肉の炎症が原因ではないかと考えられています。こうした腰痛は深刻でない場合が多いため、安静にするよりも痛みの程度を見ながら無理のない様に行動する方が良いと言われてます。

日本人は腰痛と肩こりを自覚している方が多く、病院を受診する頻度の高い症状で、患者さまの日常生活に及ぼす影響は極めて深刻です。

## 腰痛の原因は？

実は腰痛の解剖学的原因は分からない事が多く、原因を特定できる腰痛は腰痛患者全体のわずか約15%にすぎません。

- 原因が特定できる腰痛 (特異的腰痛)・・・15%
  - └ 椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・圧迫骨折・大動脈瘤のような内科疾患など
- 原因を特定できない腰痛 (非特異的腰痛)・・・85%

## 急性腰痛と慢性腰痛の違い

### 急性腰痛(ぎっくり腰など)・・・発症～4週間未満

比較的短期間(4日～5日程度)で治まることが多い。痛みは身体に異常が起きたことを知らせる警告信号です。

### 慢性腰痛・・・3ヶ月以上

3ヶ月以上痛みが続き、治療が長引いている場合や、損傷や炎症が治まった後も痛みが続いている状態。

## リハビリテーションによる対処方法

- 運動療法は無理をせず痛みと相談しながら行いましょう。
- 医師による診断の上ですが、内服薬や湿布、筋弛緩薬や非ステロイド性抗炎症薬の処方是有効なことが多いです。

運動療法は、ストレッチから筋力強化を痛みに応じ、定期的に行う事が腰痛改善に有効です。

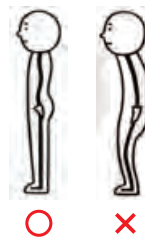
**ストレッチ**は他の運動療法と比べ、最も疼痛を軽減させると言われているので、慢性腰痛の治療とストレッチの併用は、疼痛を軽減し腰の筋肉がほぐれ動きやすくなるのでお勧めいたします。さらに、週1回の筋力強化を継続することで1年後もその効果は持続すると言われています。

## どのような姿勢をとったら良いのでしょうか？

普段の日常生活において、座ったときや前かがみになった時など、腰を丸める姿勢や動作を長時間すると腰痛が引き起こされる事があります。

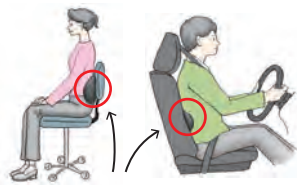
人の背骨には人間の進化と共に重い重量を支えられるようにいくつかの湾曲で構成され、腰椎は前方に湾曲しています。この状態でテントを支えるロープのように腰椎を支えているのが**靭帯**です。ところが、前かがみや背中を丸めると、靭帯は正しい状態のときよりも余計に引っ張られてしまいます。ゴムを引っ張り続けると傷む様に、引き伸ばされ続けた靭帯は傷んでしまい、腰痛を引き起こすと考えられます。

ご自分の状態に合わせ無理のない姿勢や運動をしていただき、それでも違和感・症状の持続や増悪などが生じた場合は、整形外科医にご相談ください。



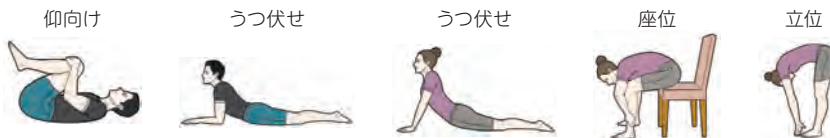
## いつでもどこでも ご自分で出来ることを やってみましょう

### 日常生活での姿勢



クッションを用いて腰の正常な湾曲を維持しましょう！

### 自分でできるストレッチ例



行いやすいストレッチを症状に合わせて10回程度繰り返し動かし、症状が悪化した方向には行いません。症状の悪化がなければもう10回繰り返します。これを2時間おきに行うとよいでしょう。

### 筋力を鍛える訓練の例

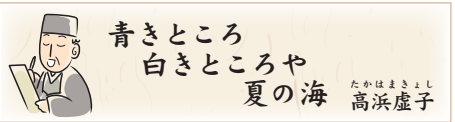


リハビリテーション科 理学療法士 国際マッケンジー協会認定療法士 森 紀康

### 【参考文献】

- ・川上俊文:図解 腰痛学級～日常生活における自己管理のすすめ～、医学書院(2000)
- ・岩貞吉寛:この動きを習慣にすれば腰痛は自分で治せる、実業之日本社(2014)
- ・日本理学療法士協会:背部痛 理学療法診療ガイドライン 第1版(2011)

➡次号は「口腔内のがん」です



- 7月1日(月)～31日(水)「愛の血液助け合い運動」月間
- 7月1日(月) 心の日/海・山開き
- 7月2日(火) 1年折り返しの日
- 7月7日(日) 七夕の節句
- 7月14日(日) 内視鏡の日/検疫記念日
- 7月15日(月) 海の日
- 7月17日(水) 理学療法の日
- 7月27日(土) 土用の丑
- 7月28日(日) 世界肝炎デー

■ 第148号 2019.7月  
■ 発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院  
TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地  
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com  
FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。