

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“腰痛”について取りあげてみました。

「腰痛は自己管理が大切です。」

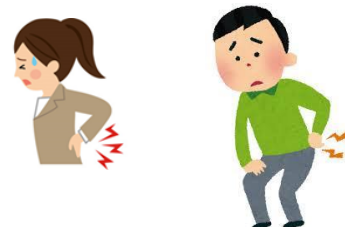
佐世保中央病院 整形外科 診療部長 宮原 健次



腰痛は誰もが過去に一度は経験あるいは現在も持っている疾患といえるでしょう。急性の腰痛は時期がくれば改善しますが、慢性の腰痛については、今後もずっと続くのでその付き合い方がとても大切になります。腰痛をおおまかに分類すると下記のようになります。

<急性腰痛>

- ・ ぎっくり腰(急性腰痛、筋筋膜性腰痛、椎間板ヘルニア急性期など)
- ・ 腰椎分離症の発症期(思春期ころ)
- ・ いつの間にか骨折(骨粗鬆症性骨折)の急性期 など



<慢性腰痛>

- ・ 椎間板ヘルニア慢性期 ・ 腰部脊柱管狭窄症 ・ 腰椎すべり症 ・ 腰椎分離症の慢性期
- ・ いつの間にか骨折(骨粗鬆症性骨折)の慢性期 ・ 骨粗鬆症そのもの など

※外傷性の圧迫骨折については今回は除外します。

上記の疾患の中には、腰痛よりも下肢痛(お尻から下肢にかけての痛み)が主である疾患も含まれていますが、今回は主に腰痛についてお話しします。

1) 急性の腰痛に対する対策

何よりも安静とコルセット装着、鎮痛剤の内服です。鎮痛剤はロキソニンなどの非ステロイド性抗炎症薬が一般的ですが、最近はもう少し強めの弱オピオイド(トラマールなど)もあります。リリカというお薬は前述の下肢痛(神経障害性疼痛)に対して出すお薬なので、腰痛に対しては効果は期待できません。さらに神経根ブロックという方法も下肢痛に対して行うものなので腰痛に対しては効果はありません。また、コルセットはこのような急性の腰痛に使うものであって、慢性の腰痛や予防効果などはありませんので、そのような使い方はよくありません。

湿布は有効です。よく温湿布と冷湿布はどちらがよいかとよく質問されますが、湿布の温と冷は貼り心地の問題であって、温めたり冷やしたりしているわけではありませんので、どちらでも構いません。また腰を実際にカイロなどで温めるか冷やすかは議論のあるところですが、一般に急性の腰痛は冷やす、慢性の腰痛は温めるのが一般的です。しかし急性腰痛でも温めた方が気持ちが良い場合もあるので絶対的ではありません。



2) 慢性の腰痛に対する対策

慢性の腰痛には、自分の生活内容や習慣の分析と見直しが必要です。たとえば健康のために1日30分～1時間ほど歩いているという話をよく耳にしますが、整形外科的な立場からいえば腰痛だけでなく膝にも悪いのでおおよそ60歳以上の方にはウォーキングはあまりお勧めできません。とくに体重が標準体重より重い人は逆効果と言わざるを得ません。体重を減らすためにウォーキングをしているという話をよく聞きますが、歩くくらいでは体重は減りませんし、腰痛を悪化させるだけです。体重を減らすためには食事療法を中心として、運動はその補助として非荷重の運動(室内トレーニング、筋トレ、水中ウォーキングなど)で行うべきです。

<腰痛に悪いもの>

- 体重をしぼらない状態でのウォーキング ・ ジムにおいてあるトレッドミルでの歩行やランニング
- 長時間立位や歩行 ・ 中腰での作業が多いガーデニングや農作業など
- ジャンプの多いスポーツや固い路面を走る持久走

<腰痛に良いもの>

- 一見関係なさそうですが、何よりも食事療法による体重減少
(野菜を先に食べてタンパク質を多く炭水化物の少ない食事、3食しっかり食べるが間食はしないなど、デザートや果物は極力控える、お菓子はなるべく食べないなど。またあまい飲み物も同様です)運動で体重を減らそうと思えば、信じられない位の量の運動が必要ですが、食事で体重を減らすことは上記を実践すればだれにでも可能です。
- 運動は非荷重がお勧めです。主に室内トレーニングで腰痛に対しては腹筋、背筋、腸腰筋のトレーニング、膝痛に対しては下肢の大腿四頭筋や股関節内転筋、外転筋、などです。セラバンドやゴムボールを使うと効果的です
- 水中ウォーキング。水中なら30分から1時間くらいはOKです。下肢筋だけでなく腹筋背筋のトレーニングにもなります。ゆっくり大股で全身、横歩き、可能なら後ろ歩きも有効です。ただし後ろ歩きは混んでいるときにはできません。
- 前述したようにコルセットは慢性の腰痛には適応ありません。かえって腹筋背筋を弱めてしまうので、腹筋背筋を鍛えてコルセットの代わりをしてみてください。
- 湿布や温熱療法などの対症療法も自分に合ったものを探してすることは有効です。



以上腰痛に対して私の考えを述べました。あまり目新しいことはありませんが、その当たり前のことをすることが腰痛の予防になっていくのだろうと考えています。

人間ドックのご予約について

現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。右下のQRコードをご登録してアクセスいただければと思います。

受診日程と内容につきましては、こちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。

例年、健診が混み合い、ご希望の日にご予約をお取りすることが出来ないことがありご迷惑をお掛けすることがございます。

春先の4月、5月は健診を受診される方が比較的少ない傾向にありますので、是非お早めにご連絡をお願いいたします。

<http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>



◆ 生活習慣の中に“運動”を取り入れてみませんか？

クリスマス、忘年会、お正月、新年会と何かとご馳走をたくさん食べたり、お酒を飲んだりする機会が多い冬の時期、そして、寒さにより体を動かす機会も減ってしまうことで、体重が増加しやすい方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



ご存知の通り、体重が増えること、内臓脂肪の蓄積量が増えることで、生活習慣病が発症する可能性が高くなります。日頃から、体重を管理していくことは、健康管理において、大事な要素となります。体重管理においては、食事で摂取するエネルギーと体を動かすことで消費していくエネルギーをコントロールしていく必要があります。食事量を減らし、摂取するエネルギーを減らしていくことは、ダイエットにおいて最も効果的な方法です。しかし、単純に食事量のみを減らし、体重を減らしていくことは、減らしたい脂肪だけの減量に留まらず、骨や筋肉の要素も減らしていくことに繋がります。骨や筋肉の要素を減らしていくことは、代謝能力が低下し、リバウンドしやすい状況も招くようになります。健康的に体重を管理していく上では、食事による摂取エネルギーを減らすことのみならず、運動を併用することで、骨や筋肉の要素を維持していくことが推奨されます。しかし、これまで運動を行う機会があまり無かった方の中には、自分の健康状態にあった運動はどのようなものがあるか、どのくらい運動するのが良いのか、運動するには色々考える、悩まれる方もいらっしゃるのではないかと思います。



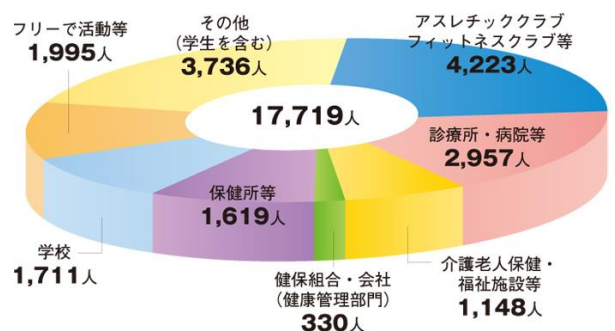
このたび、健康増進センターでは、健康の維持・増進のための適切な運動プログラムの提案を行う専門家として健康運動指導士による運動指導が可能となりました。下記に示す通り、健康運動指導士とは、医師、保健師、管理栄養士などの各保健医療者と連携を取りながら、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成等を行う役割を担う者を言います。

継続的に運動を行っていくことは、体重を管理していくこと、体力や持久力を維持していくこと、筋肉量を維持し運動器の障害を予防していくことなどに繋がります。最近の研究では大腸がんや乳がん、認知症の予防に繋がることも報告されています。人間ドック受診時や保健指導利用時を機会に運動についてもご相談下さい。

健康運動指導士とは、スポーツクラブや保健所・保健センター、病院・介護施設などにおいて、人々の健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導する専門家です。

厚生労働省所管の財団法人健康・体力づくり事業財団が養成・資格の認定・登録事業を行っています。

厚労省が認定する健康増進施設に配置されるほか、生活習慣病予防を中心とした特定健診・特定保健指導(メタボ健診)における運動指導や介護予防、運動と食育を組み合わせたスポーツ栄養などの分野で注目されています。



健康運動指導士数と活躍先の職場割合
(健康・体力づくり事業財団 2016年12月時点)

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・寺園・川内 非常勤医 :	唐田			
午後診察	※ 毎日3~4名の医師が担当いたします				
乳がん検診	佐々木	丸山	佐々木	碓	森
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

*ただし、メールでのお申し込みは受け付けておりません。

編集後記

明けましておめでとうございます。本年も、地域・職域の方々の疾病予防と健康づくり機関として、皆さまのお手伝いができればと職員一同、気持ちを新たにしています。

広報誌「健康ワンダーランド」につきましても、皆様に少しでもお役に立つ情報を発信できるよう取り組んでまいります。

引き続き、ご愛読のほど宜しくお願いいたします。

次回発行日は、本年4月を予定しています。どうぞご期待ください。

