

けんこうファミリー 203

社会医療法人大連会 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2015年8月10日発行〈季刊発行〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

腰痛について

痛みの原因を知り、腰痛の予防を心がけましょう

腰痛に悩みを抱えておられる方も多いのではないのでしょうか。実は、腰痛といっても様々な疾患があり、生活環境等を見直すことで痛みが緩和されることもあります。

今回は腰痛についてご紹介します。

腰痛といっても痛みの源は様々です

腰痛とひとことでいっても、皮膚・皮下組織・筋膜・筋・靭帯・骨・椎間板(軟骨)・内臓等、それぞれから痛みを生じることがあります。

特に、内臓からの痛みには注意が必要です。腎結石による腰部痛痛について耳にしたことがあるかもしれませんが、単なる腰痛だと思っ



保川 英一 医師

平成2年大阪市立大学卒業。大学で2年間研修、国立大阪南病院で2年間レジデント、以降忠岡病院、府中病院勤務。大阪府立身体障害者福祉センター付属病院を経て、平成26年12月よりボパール記念病院勤務。

ていたら実は動脈瘤の解離だったというように、怖い病気が隠れている場合があります。こういった疾患はその疾患である可能性を疑うことが大事で、検査をすれば診断は比較的容易です。

また、皮膚は一番外にある組織なので外観で判断可能なことが多いですが、帯状疱疹の初期では皮膚の症状(水泡形成等)がないため、初診では分からず、2回目以降の受診で診断がつくことがあります。

その他の部位は、ほぼ整形外科の領域となり、それぞれ色々な疾患があります。例えば、骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、脊髄分離症、骨髄腫、転移性骨腫瘍等があります。

症状に合わせて

治療法を考えます

病院を受診して頂くと、痛みが発生している原因を調べます。運動に伴って痛みが出現する場合は、骨・筋・椎間板等の運動を支える部分の疾患の可能性を考えます。また、時間の経過による痛みの出現(長時間座っていると痛くなる等)は、疲労に関わる筋肉やその支えとなる靭帯・筋膜等の問題が考えられます。それらを考えながら診察を行い、レントゲンやMRI等でさらに詳しい診断を進めていきます。

診断がつくと治療法を考えます。大きな問題がなく、対症療法で様子を見ていく場合は、痛み止めの薬や湿布、骨や椎間板に問題があれば筋肉強化のリハビリやコルセットの作成を行います。また、疾患によっては手術まで勧められることもあるかもしれません。

日頃から腰痛の予防を心がけましょう

腰痛を生じる疾患は、経年的変化(老化ともいえる)によって生じることが少なくありません。その場合は、現在、若返りの薬がない以上、根本的に治すことは難しい場合が多いといえるでしょう。腰痛は二足歩行を行うヒトの特徴的な問題といっても過言ではなく、体力の低下に伴って二足歩行の生活が負担となり痛みとして表出しているともいえます。その場合、体力維持・増強はもちろんです。生活の環境を見直すことも有効となることが多いです。ただし、場合によっては、運動により腰の筋・椎間板等に負担を増やすこともあるので、医師との相談の上で、運動を進めていくことをお勧めします。

精神的ストレスが原因の腰痛

骨が原因の腰痛
・椎間板ヘルニア
・脊柱管狭窄症
・腰椎分離症
・腰椎すべり症
・腰椎骨粗鬆症

内臓が原因の腰痛

腫瘍が原因の腰痛
・腰椎腫瘍
・脊髄腫瘍

筋肉が原因の腰痛
・慢性腰痛
・ぎっくり腰



看護専門職による アドバイス

第2回

森之宮病院
脳卒中リハビリテーション
認定看護師
中島 ゆかり



今の時期から、こまめに水分を摂り 脱水を予防しましょう!!

今年は5月から真夏日が発生し、すでに熱中症の方が救急搬送されたニュースがありました。熱中症は真夏だけではなく、急に暑くなり出す時期から、梅雨どきにも熱中症になる方が増えてきます。熱中症は、体の熱を外にうまく逃がすことができなくなっ

て起ります。日常生活の中でできる熱中症予防、脳卒中と脱水について説明します。

湿度と熱中症の関係

熱中症を予防することを目的とした指標に「暑さ指数」があります。その指数では、湿度と湿度が重要とされています。湿度が40%では危険レベルになるのは38℃以上ですが、湿度が80%では31℃でも危険レベルに達します。つまり、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温を下げるのが難しくなり、熱中症になりやすくなります。

症状と対応

■暑さ指数

	40%	60%	80%
警戒レベル	31~33℃	27~30℃	25~27℃
厳重警戒	34~37℃	31~33℃	28~30℃
危険	38℃以上	34℃以上	31℃以上

気温 湿度

手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、顔のほてり、手足が「つる」、気分が悪くなる、頭がボーンとする等の軽い症状の場合は、涼しい場所で休憩し、水分を補給しましょう。頭痛、体のだるさ、吐き気、意識がなんとなくおかしい等の症状が出てきたら、涼しい場所で衣服を緩めて横になり、体を冷やしましょう。水分や薄めたスポーツドリ

ンク等で水分と塩分を補給することも大切です。意識障害(呼びかけに反応しない)、ひきつけ、体が熱い等の症状があれば最重症です。意識がない場合は、救急車を呼び、体を冷やして待ちましょう。

熱中症の予防

- こまめな水分補給
- 汗をたくさんかいた場合は、薄めたスポーツドリンク等で水分補給をする
- 湿度と湿度を調節する

脳卒中と脱水

脱水が怖いのは、熱中症だけではなくありません。寒い冬に増えると思われがちですが、脳血栓症は夏に増える病気のひとつです。特に、男性では夏に多いことが報告されており、高齢女性の脳血栓症も夏に増えています。これは、脱水との関連が深いと考えられており、ドロドロ血液によって血管が詰まってしまうことが原因です。予防のコツは、「喉が渇いていな

汗をかいていなくても、こまめに水分を補給する」「就寝前と起床時にコップ1杯程度の水分を摂ることです。食事を十分に食べていても1日1リットル程度の水分を摂ることが必要とされていますが、食欲の落ちる夏場はそれ以上の水分を摂る必要があるでしょう。アルコールには利尿作用があるので、水分には含まれません。たくさん飲むことで脱水になることがありますので、特に暑い時期の多量飲酒には注意しましょう。

脳梗塞の前触れは、「片方の手足に力が入らない」「身体が回らない」「言葉が出ない、呂律が回らない」「片方の目が見えなくなる、物が二重に見える」「ふらふらして真っ直ぐ歩けない」等があります。これらの症状が急に出現した場合は、脳卒中を疑い、すぐに医療機関を受診して下さい。

日常生活の中で簡単にできることを行って、脱水予防に努めましょう。



夏風邪に負けない食事のススメ

暑くなってきました。暑いのに風邪を引いてしまつて、ぐったり……。こうしたことは皆さんも一度となく経験されているのではないのでしょうか。

夏風邪の特徴は、喉の痛みや咳、腹痛が多いようで、これらは湿気や暑さを好むウイルスの仕業だそうです。

夏風邪を引いた時や夏風邪予防の

食事としては、まずは、ビタミンB。暑さで体が疲れやすくなっていますが、ビタミンBには食事で摂った炭水化物を早くエネルギーに変える働きがあるので、疲労回復に効果があります。豚肉やウナギ、大豆に多く含まれます。

次に、ビタミンC。免疫力を高める働きもある他、夏は紫外線やストレス等からビタミンCが不足しやすくなっています。その他に、腸内環境を整える発酵食品、体を温める生姜等も効果が期待できます。

夏風邪対策には、食事だけではなく、生活リズムを整え、疲労を溜め込まないことも大切です。寝苦しく、睡眠不足になりがちですが、しっかりと睡眠をとり、規則正しく食事を摂る

ように心がけましょう。

(森之宮病院栄養サービスク 高間正恵)

おすすめ
レシピ

豚肉と茄子の煮物

ビタミンB群が豊富な豚肉と、夏野菜の代表選手の茄子を使ったレシピです。

材料

2人分
(1人当たり242キロカロリー)

茄子…2本
豚肉…50×100g
生姜…1かけ
サラダ油…大さじ1
酒…大さじ1
だし汁…100cc
砂糖…大さじ1/2
みりん…小さじ1
醤油…大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。茄子は縦4等分にし、3cmの長さに切り、しばらく水にさらす。
- ② 温めた鍋にサラダ油を入れ、茄子を炒める。
- ③ 茄子がしんなりしたら、鍋から一度取り出し、豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら茄子を鍋に戻す。
- ④ ②の豚肉と茄子に火が通ったら、だし汁、砂糖、酒、醤油、みりんを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、すりおろした生姜をのせる。

(生姜が苦手な方は、④で鍋に入れてもOK)

知っておきたい 薬のQ&A



薬剤師が
皆さんからの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

Q 家庭用常備薬にはどのような薬を 備えれば良いでしょうか？

A 病院や薬局の閉まっている夜間や台風等で外に出られない時等に、急なケガや体調不良になってしまったら困りますよね。そこでまず頼りになるのが家庭用常備薬です。常備薬には、病院に行くまでの応急手当に使う救急薬、軽い病気に使う治療薬を備えておくのが良いでしょう。常備薬として用意する薬は、どのような目的か、あるいは家族構成や生活環境によって変わってきます。

常備薬は、かかりつけ医等から処方され、普段飲んでいる薬との飲み合わせを考慮する必要があります。医師や薬剤師と相談した上で購入する事をお勧めします。また、常備薬を使っても良くならない場合は、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。薬は使用期限に注意し、定期的に新しい物に入れ替える必要があります。時を経

〈家庭用常備薬の例〉

- ① 解熱鎮痛薬
頭痛、生理痛、発熱、歯の痛み等に
対するもの等
- ② 風邪薬
風邪の諸症状の緩和に
対する総合感冒薬等
- ③ 胃腸薬
胃痛・胸やけに総合
胃腸薬、便秘や下痢に
整腸剤等
- ④ 外用薬
筋肉痛・ねんざに湿布薬、
湿疹・痒みに塗り薬、
目の疲れに目薬等
- ⑤ 衛生用品
マスク、熱冷却シート、
うがい薬等

BOX

森之宮病院に新しい医師・ 歯科医師が入职しました

4月に、森之宮病院の外科、循環器内科、乳腺・内分泌外科、歯科診療部に新しい医師が入职しました。今回は各科や医師からのメッセージを紹介いたします。各科には外来もありますので、気になる症状がある方や体に異変を感じている方はお気軽にご相談下さい。

外科

小倉徳裕医師と高木睦郎医師が加わりました。当科では消化器がんや腹部救急疾患、胃ろう造設、また、切り傷ややけど、床擦れ等の創傷治療等、幅広く対応しています。患者さんの負担を極力軽減する最適な治療法をご提案します。



小倉 徳裕 医師
(おくうとくひろ)

消化器内科とも連携し、診断から手術、術後療法まで行います。患者さんの立場に立つて、共に治療方針を考えます。



高木 睦郎 医師
(たかきむつお)

手術を含めエビデンスに基づいた、患者さん本位の安全性の高い医療の提供を心掛けていきます。

循環器内科

福永匡史医師が加わりました。当科では血液の流れが悪くなる動脈硬化性疾患に対する最先端の力テール治療を専門的に行っています。特に、下肢閉塞性動脈硬化症の治療に特化しており、患者さんの症状や体調、病状に合わせた最適な検査法、治療法をご提案します。



福永 匡史 医師
(ふくながまさし)

気になる症状がありましたらお声掛け下さい。負担の少ない検査から必要な治療を患者さんと相談しながら、より適切でかつ迅速に症状改善に努めたいと思います。

乳腺・内分泌外科

野村昌哉医師が加わりました。当科では最新の診断機器を用いて乳がん等の的確な診断を行っています。そして、それぞれの病態に応じて治療効果がベストとなるように手術や薬物療法を組み合わせた治療法を患者さんに寄り添いながらご提案します。



野村 昌哉 医師
(のむらみさやか)

患者さんのご希望を十分に考慮

した手術・治療に努めます。乳腺セクタースタッフが一丸となって最大限のサポートをさせて頂きますので、何でもお気軽にご相談下さい。

歯科診療部

高尾香名歯科医師が加わりました。当科では他の疾患や障がいをもつ患者さんの歯科治療を行っています。当院の診療室はバリアフリーに配慮しており、全身麻酔や口腔外科手術の設備も完備しています。



高尾 香名 歯科医師
(たかあかな)

口腔外科専門医の知識と技術を生かして患者さん一人ひとりに合った適切な治療を行います。また、地域の医療機関と連携を取りながら患者さんの様々なニーズに合った歯科医療を提供していきたいと思っております。

健康教室にご参加下さい!!

大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。参加無料です、お気軽にご参加下さい。

- 第296回 8月27日(木)
- 第297回 9月24日(木)
- 第298回 10月22日(木)



- 社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233
- 森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2丁目 1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001
- ポパース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 6-5 TEL 06(6962)3131 FAX 06(6962)8064
- 森之宮クリニック(P E T画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道 1丁目 3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456
- 帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋 1丁目 8-50 帝国ホテル大阪 3階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008
- 大道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131
- 介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 9丁目 3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606
- 訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 202号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328
- 訪問看護ステーションおおみち森之宮営業所 〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1丁目 16-6 TEL 06(6942)3737 FAX 06(6962)3328
- 訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835
- ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 201号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346
- ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835
- レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1丁目 2-17 第2 栄泉ビル 2F 201号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346
- 特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路 1丁目 10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391
- 東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里 2丁目 19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777