

## しまりちよう

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 Tel. 079-423-6898(代表)

## 「腰痛」について

二足歩行をする人類にとって「腰痛」は宿命で、腰痛を経験しない人はいないと言われるくらい、よくある症状です。

腰痛がおこる原因を理解し、日常生活に注意することで、腰痛を予防していきましょう。

## 腰痛とは・・・

疾患(病気)の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。坐骨神経痛(ざこつしんけいつう)を代表とする下肢(脚)の痛みや、しびれを伴う場合も含まれます。

腰痛は整形外科の病気だけでなく、「膵臓」、「胆のう」、「胃」などの消化器が関係しているものや、子宮や卵巣、尿路結石などの異常による腰痛もありますが、原因のはっきりしない腰痛が85%程度を占めるといわれています。

最近では、心理的な影響、社会的な影響も腰痛の原因に関わっているのではないかという見方も多くなってきました。検査をしても、腰や内臓には異常がなく、精神的ストレスだけで腰痛が起こるケースもあります。

腰痛は重篤な原因疾患がなければ決して恐れる必要はありません。痛みがあってもそれを受け入れ、むやみに安静にせず活動的であることが望ましいとされています。

腰痛になった場合は、まず医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。



### パンテリンコーワ液W

～第2類医薬品～

- ・筋肉や関節の痛みをとる成分インドメタシンを配合しています。
- ・ワイドスポンジで広い患部にもしっかり塗れます。
- ・ロング&傾斜ボトルで、持ちやすく背部にも塗布しやすい容器です。

## <腰痛> 暮らしの中のポイント

腰痛になった場合、気を付けたい日常生活のポイントについてまとめてみました。

### ① 腰痛のときの上手な入浴のしかたは？

ややぬるめのお湯にゆっくりとつかり、腰部を静かにもみほぐすようにします。入浴後にマッサージをすると一層、効果的です。

ただし、腰部が炎症を起こし熱を持っているときは冷やすのが基本。入浴は我慢しましょう。

### ② 腰に負担がかかって苦しいときの、楽な寝方は？

この姿勢が良いという決まった寝方はありません。

一般的には横向きで腰、膝を曲げて寝るか、あおむけで膝を曲げその下にふとんを入れておくのが腰に負担のかからない寝方です。

これらを参考にして、いろいろ試してみて楽な姿勢を自分で見つけてください。

### ③ どんなときに冷やし、どんなときに温めれば良いか？

原則として、熱を持っているような炎症状態の急性の痛みは冷やし、慢性の痛みは血行を良くするため温めてください。

判らないときは、どちらかやってみて気持ちの良いようにすれば良いでしょう。冷やすべきときに温めると、具合が悪く感じるはずですよ。

湿布薬には「温湿布」と「冷湿布」があります。どちらも、炎症を抑える成分が含まれています。使用したときの感覚で使い分けるのも良いでしょう。

### ④ 腰痛の治療薬で気を付けたいことは？

痛みや炎症を鎮める薬(消炎鎮痛薬)には、飲み薬や貼り薬・塗り薬があります。また、筋肉の緊張を和らげる飲み薬(筋弛緩薬)を用いる場合もあります。

消炎鎮痛薬を飲む場合は胃への負担が、貼り薬や塗り薬は、皮膚のかぶれや光線過敏症(患部に紫外線が当たることによって起こる皮膚炎)等を起こす場合があります。筋弛緩薬は眠気や脱力感にご注意ください。

薬の飲み合わせには、注意が必要な薬ですので、わからない点は主治医・薬剤師にご相談ください。



めぐリズム 蒸気の温熱シート 肌に直接貼るタイプ

「めぐリズム 蒸気の温熱シート」は、コリや疲れに直接貼る温熱シート。

心地よい蒸気の温熱にほっとつつまれながら患部の血のめぐりをよくし、コリや疲れをほぐしていきます。



お薬の飲み忘れを防ぐ工夫はありませんか？

「薬をうっかり飲み忘れてしまった!」、という経験はありませんか？薬の種類や飲む回数が増えるほど、飲み忘れや重複して飲んでしまうことが起こりやすくなります。

そこで、飲み忘れを防ぐ工夫を、いくつかご紹介しましょう。

### 服薬時間を忘れないための工夫

- 時計や携帯電話のアラーム機能を使う。
- 家族など他の人に教えてもらう。
- 飲み忘れ防止のためのケース(お薬カレンダーや小物入れなど)を使う(下図)。
- 生活習慣(食後の歯磨きや血圧測定)のときに気付くよう、洗面台や測定機器の近くに薬を置いておく。
- 戸棚の上やテレビの上など、目に付く場所に置く。
- 食事のときに目に付く場所に置いておく。
- 持ち運ぶ分を財布やポケットの中などに入れておく。
- 外出のときに気づくよう、玄関などに「薬を飲んだか」などと張り紙をしておく。
- お昼の薬を職場や学校などに置いておく。

### 服薬したか確認できる工夫

- 朝の薬を飲むときに、昼の薬を財布などに入れる。
- 飲み終えた薬のゴミを捨てるゴミ箱を決める。
- 外出時、飲み終えた薬のゴミを捨てずに持って帰る。
- 飲み終えたら、ノートやカレンダーに記入する。
- 薬のシートなどに日付を書いておく。

★1日に薬を飲む回数が多く、どうしても飲み忘れてしまう。生活が不規則で、薬を飲むタイミングが難しいなどの場合は、ぜひ、主治医・薬剤師にご相談ください。

★薬を飲み忘れた、薬がたくさん余ってきた場合は、医師・薬剤師にそのことを伝えるようにしましょう。

【参考】クリニカルファーマシスト, 2012, Vol.4(4),p90-95)



おくすりカレンダー  
【金鶏製作所】

- ・お薬の出し入れがしやすい  
マチ付ポケット。
- ・飲み忘れ防止に!!

きっと役立つ！

## シリーズ

覚えておきたい

薬と体の

ことわざ

第17回

今号のお題はコレ！

## 転ばぬ先の杖



転んでから杖を用意しても何の意味もなさない。失敗しないように、万が一に備えてあらかじめ十分な準備をしておくことのとえ。



ほんのちょっとした段差でつまずいたり、歩行中にふらついた経験はありませんか？年を重ねるに従い、骨量や筋力低下が原因の転倒事故が増えてきます。高齢者の転倒事故は骨折につながる事が多く、場合によっては寝たきりになることも・・・。

小さな心がけで転倒・骨折の予防をすることが出来ます。

### ① カルシウムだけでは不十分？！骨を丈夫にしましょう！

骨を丈夫にするにはカルシウムだけでなくビタミン D も大切です。ビタミン D にはカルシウムの吸収を助け、骨を成長させる働きがあります。ビタミン D は魚介類やきのこに多く含まれている他、太陽を浴びることによって体内で作られます。

### ② 自宅での原因を排除！

転倒の原因は「つまずく」、「すべる」が主なものです。できるだけ段差を少なくしましょう。大きな段差はもちろん、敷居などの小さな段差、他にも、つまずきやすい電気のコード、緩んだ敷物などにも注意が必要です。日々の生活や身の回りの環境を少し見直して、転倒・骨折を予防しましょう。

## グループ店舗のご紹介

### 【ハリマ調剤薬局 尾上店】

尾上店は平成 24 年 7 月に開局したばかりの新しい店舗です。近くには小児科があり、子どもの患者様が多いため、退屈せずに過ごしていただけるよう、広いキッズスペースを設けております。

育児中のママパパをサポートする「ママサポート薬剤師」が常時勤務しておりますので、お気軽に医療相談にもお越し下さい。小児科だけでなく、様々な医療機関の処方箋を受け付けております。たくさんの皆様のご来店をお待ちしております。



### ハリマ調剤薬局 尾上店

加古川市尾上町池田2354

Tel 079-453-5510 Fax 079-453-5520

メールアドレス [hponoe@harima-p.jp](mailto:hponoe@harima-p.jp)

営業時間 月・火・水・金: 8:30~19:00

木・土: 8:30~13:00

※日曜・祝日休業



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店  
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局