

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2013.9

vol.326

|隔|月|発|行|

日赤News

ほっとニュース

マタニティヨーガのクラスがスタート!

出産までの体づくりと
心の準備をしませんか?

時短レシピ

非常食を簡単アレンジ!

乾パンでグラタン

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

偏頭痛、群発頭痛

講演会のお知らせ

【特集】

腰痛の薬物療法について

腰痛でお悩みの方に 正しい薬物療法のすすめ

看護師・助産師募集

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ:「腰痛の薬物療法について」

腰痛で お悩みの方に 正しい薬物 療法のすすめ

腰痛持ちの方で痛み止めの薬を
飲み続けている方は多いのではないのでしょうか。
新しい薬が開発され、腰痛治療ガイドラインが
整備されたことにより、効果が高く副作用の少ない
薬物療法ができるようになってきています。
日々進化し続けている薬を有効に活用しましょう。

教えて

ドクター

Q & A

脊椎センター長・整形外科部長
小川 潤 医師

ゆっくりおいしいお酒を楽しむ時間が大好き。ワインと料理がおいしい店へのアンテナが高く、その点でも頼り甲斐あり。私服がおしゃれという目撃情報も多数。

Q 手術をしないと腰痛は治りませんか？

A 腰痛治療には、薬物療法などによる「保存的療法」と、手術による「観血的療法」があります。実際には保存的療法が圧倒的多数を占めています。どちらがあなたにとって良いかは、医師にご相談ください。

Q 痛み止め薬を飲み続けていますが
症状が変わりません。どうしたらいいでしょう？

A もし、医師から処方された薬を指示通り飲み続けているのに関わらず、2ヶ月経過しても症状が一向に良くならない場合は、腰痛の原因をしっかりと診断することが大切です。かかりつけの医師に相談してみましょう。



ウワサ話に惑わされず 薬は正しく服用しよう

「鎮痛剤に関して正しい知識を持つことは、なかなか難しいことだと思います。『なかなか治らなくて』という患者さんに『処方した薬は飲んでみますか?』と聞いたところ、『副作用があるらしいので:』と服用していなかったことがあります。『効く薬イコール副作用がきつい』というイメージはまだ残っているようです」と、脊椎センター長・整形外科部長の小川潤医師。医師は腰痛の原因を調べる目的で薬を投与することもあるため、医師の指示通りに服用することが大切です。医師の正しい診断による正しい薬の使い方であれば副作用も少なく、日常生活を改善することができます。近年「腰痛治療ガイドライン」が整備され、効果が高く副作用の少ない適切な薬物治療法が確立されています。医師の処方を守ることが副作用を防ぎます。

痛みの種類と薬の関係

針などで神経を刺したときに痛みを感じるのは、体に害が加わったことを教えてくれる生体の正常な反応で、これを「生理的疼痛」といいます。これには従来から飲まれてきた消炎鎮痛剤(痛み止め)が有効

です。そのような外的要因がないにも関わらず痛みが続くことがあります。これは神経に傷のようなのが残り、いつまでも痛みの信号が出続ける病的状態です。これを「神経障害性疼痛」といいます。これには近年開発された神経障害性疼痛の治療薬が有効です。腰部脊椎管狭窄症などの腰痛疾患の痛みはこの神経障害性疼痛と考えられており、従来の鎮痛剤にあつたような副作用は少ない薬物が使用されるようになりました。

それでは神経障害性疼痛治療薬が効かない場合はどうすればよいのでしょうか。もともと薬を強くすればよいのでしょうか。たとえば、高齢になつて腰が曲がつてきた方には痛み止めは効かないことが多いです。正常な背骨を横から見ると、下に掲載した左図のように曲がっています。体の重心は両脚の上のつており、バランスよく立つことができます。右図のように腰が曲がると、体の重心は前のめりになり、これを引つ張り上げようとして腰背筋に負担がかかるため腰痛になると考えられています。これを治すには、カートなどを押して歩けば良く、痛み止めはいらないのです。

自己判断ではなく正しい診断を受け、医師の指示を守つてより快適な治療をしていきましょう。

腰曲がりの腰痛には何が有効か?



CHECK!

過去に小川医師が執筆した「腰痛治療のウソとホント」を整形外科で無料配布しています。興味のある方はお気軽に声をお掛けください

看護師・助産師募集

私たちと一緒に
働きませんか!

病院見学は随時受付しています。
詳しくはホームページから

【問い合わせ・申込み先】

静岡赤十字病院
看護部または総務課人事・労務係
Tel.054-254-4311(代)

E-mail:kango@shizuoka-med.jrc.or.jp

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ



理学療法士 鈴木 耕太郎さん(左)
理学療法士 萩原 菜穂子さん(右)

和やかな雰囲気のリハビリテーション科に所属する二人。主な業務は、座る・立つ・歩くなどの日常生活で基本となる動作の改善を運動療法によって促し、自立支援すること。アクティブな鈴木さんが今ハマっているのは意外にも映画鑑賞。体を動かすことが好きでこの仕事に就いた萩原さんの趣味はフットサル。患者さんからの「ありがとう」の言葉をやりがいに業務に励み、高い専門性が求められる「認定療法士」「呼吸器療法認定士」の資格の取得を目指す。



マタニティヨーガのクラスがスタート! 出産までの 体づくりと心の準備をしませんか?

7月より、産婦人科でマタニティヨーガのクラスを起ち上げました。きっかけは、妊婦さんからの要望に加え、「自然な形で出産に臨める体を妊娠期から自分でつくってほしい」という助産師の思いからです。一般的に約2割といわれている帝王切開ですが、総合病院である当院では合併症をかかえる妊婦さんも多いことから4割とやや多めです。クラスに参加できる方は、当院産婦人科受診者で、妊娠16週以降から出産間近の妊婦さんまで。ヨーガを行うことで、腰痛や肩こり、足のつりなど不快な症状を改善・予防し、分娩時、呼吸や開脚が上手にできたり、体力がつくことで分娩時間が短縮できると言われています。1時間ほどでヨーガを終えたら、参加者全員で悩みなどを話す場が設けられます。不安が多い妊娠中も出産に向け、前向きに準備できる機会となっています。



ヒーリングミュージックが流れる中、みなさんリラックスして赤ちゃん向き合っています

ヨーガ後は体が温まるハーブティーをサービス



日本マタニティヨーガ協会講習修了者の助産師8名が交代で講師を務める。左から講師の鈴木知代さん、西岡恵美さん



無理せず自分のペースでできるから気持ちいいですよ

INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)・・・9/6(金)、10/11(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
 - 薬・食事について・・・9/20(金)、10/18(金)
※9月以降、曜日・時間帯が金曜日午後に変更になりました
 - 検査・網膜症・日常生活について・・・9/27(金)、10/25(金)
 - 食事会・・・9/18(水)、10/16(水)
- 申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線8033

「腎臓病教室」のお知らせ

- 食事・日常生活での注意点・透析について・・・9/24(火)
 - 腎臓病とは?(医師・看護師)・・・10/22(火)
- 申し込みは、内科外来または本館1階総合案内まで

片頭痛、群発頭痛講演会のお知らせ ～もう頭痛で悩まない、苦しまない～

- 講師:神経内科部長 今井 昇
 - 開催日:9/19(木)17:30～18:30
 - 場所:当院別館4階 第一会議室
- となたでも参加できますので、当日直接会場にお越しください。

【栄|養|課|考|案】
1人分295kcal

時短レシピ
9月1日は防災の日
非常食を簡単アレンジ!
**乾パンで
グラタン**

材料(4人分)

乾パン 20個
牛乳 800ml
キノコ(食べやすい大きさにカット) 100g
A ホウレン草(2cmにカット) 2株
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
塩 小さじ1/2
L 固形コンソメ 1個
バター 大さじ3
小麦粉 大さじ4
粉チーズ 適量

1. 耐熱ボウルにAを入れて落とし蓋代わりの小皿をのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。乾パン、キノコ、ホウレン草、玉ねぎを取り出してバター(分量外)を塗ったグラタン皿に並べる。
2. 別の耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジにかけて溶かし小麦粉を加え泡立て器でよく混ぜる。かき混ぜながら①の牛乳を少しずつ加え、電子レンジに4分かち、ホワイトソースをつくる。
3. ①のグラタン皿に②のホワイトソースをかけ、粉チーズをふりオーブントースターで表面がキツネ色になるまで焼く。

硬い乾パンがフワフワのグラタンに大変身! 子どもや高齢者にもおすすめです。賞味期限が近づいてきた乾パンを見つけたらぜひお試しください。