

げんき通信

腰痛のおはなし

腰痛は人類が二本足で直立歩行するようになったことによる宿命的な病気だといわれています。人間は背骨を軸として体を支えています。この背骨はまっすぐに背中を貫いているわけではなく、自然なS字カーブになっています。そして、この形がいちばん腰に負担をかけにくいのです。ところが、習慣的に悪い姿勢をとっていると背骨のそり方が大きくなり、その結果、腰痛が起こります。太り過ぎると、その重さを支えるために腰への負担が増加し、また、運動不足になると、背骨を支えている筋肉(腹筋、背筋など)が弱って、いずれも腰痛悪化の原因になります。さらに、誰もが避けられないのが加齢による骨の変形です。背骨は多数の椎骨がブロッコのように積み重なっているため、変形が起こると他の部分にも影響が及び、背骨の後ろにある脊髄や神経の束を刺激して痛みが生じます。

突然腰に激痛が走ったなら、あわてて体を動かさないうで安静にしてください。その場で壁にもたれるか、腰かけて背中を丸めた姿勢をとる、または、楽な姿勢で横になって痛



ズキン……

みがひくのを待ちましょ。痛むところが熱を持って腫れている場合は、氷や湿布などで冷やします。急性期には冷やして炎症を鎮め、慢性期になったら温めて血液循環をよくすると回復が早まります。

ただし、身動きできないほどの強い打撲を負った時、足がしびれたりふくらはぎまで痛む時、発熱、嘔吐、下痢、頻尿など腰痛以外の症状もある場合は、神経の損傷や内臓系の病気が疑われるので早めに受診してください。

日常生活で気をつけることは…

まずよい姿勢を心がけましょ。あごを引き背筋を伸ばすと、理想的な姿勢をとることができます。いすは、深く腰掛けた時に足

あごを引き背筋を伸ばすと、理想的な姿勢をとることができます。



(北茂安店・薬剤師/いた)

の裏全体が床に着き、膝がほぼ直角に曲がる高さのものがよいでしょう。車のシートはペダルとの距離が近くになるように調節します。ペダルが遠くと踏んだ時に背骨のそりが強くなるからです。また、目が悪いと、ものを凝視しようとしてあごが前に出て姿勢が悪くなります。

寝る時は、うつ伏せやひざを伸ばした状態での仰向けは腰に負担がかかります。えびのように腰を曲げて横向きになるか、仰向けでひざを少し立てるとよいでしょう。敷布団が柔らかすぎるとお尻が沈み込んで腰の前反りが強くなり、逆に硬すぎると布団とあたる部分がしびれることがあります。やや固めでお尻が少し沈むくらいのもので選んでください。

この他、ウォーキング・水泳・腰痛体操などで日頃から腹筋・背筋を鍛えるのもいい方法です。ただし、痛みが強い時は医師の指示を受けてください。体の要である腰をたいせつにしましょう。

C O L U M N

げんきコラム

“募金ありがとう
ございました!”



くぼ薬局では各店頭「あしなが育英会を支援する会」への募金箱を設置しています。日頃から多くの皆様のご協力をいただき、心より感謝いたします。このお金に社員からの募金と会社からの分を合わせて、年に2回、会の方に届けています。病气や事故などで親を亡くした子どもたちの役にたてるように、これからもこの活動を続けていきます。

処方せんはぜんぶ
「くぼ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ 薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777