



# 大島くるみ病院便り



<http://www.kurumi.or.jp>

## 医療情報

# 腰痛

日本での感染者も確認された新型肺炎ですが、中国での爆発的な需要増加の影響で国内でもマスクが品切れや購入数量制限が続出中です。地方によっては、厳戒体制でマスクなしでの外出が禁止されているとか。感染が世界的な拡大を見せるなか、薬やワクチン等の有効な対策のない状況が、その背景にあると思われます。厚生省のホームページに「新型コロナウイルスに関する Q&A」が掲載されています。冷静に行動しましょう。

腰痛には、背中や腰の骨、筋肉の異常から発症するものや、うつ病や心身症ストレスなどの精神的なものに関わっているもの、内臓の疾患から発症している場合など、原因はさまざまです。

ほとんどの方の腰痛が背中や腰の骨、筋肉の異常から発症している整形外科的腰痛と呼ばれるもので、日常生活での長時間の悪い姿勢、運動不足、長時間労働、過激な運動、加齢などによって筋肉が疲労したり、緊張したり、脊椎に変性が起きたりすることで痛みが起こります。また多くの場合、背筋が痛みを伴って硬くなってしまいます。

腰を前に曲げると痛み、症状が悪くなるタイプを「**前屈障害型**」といい、腰を後ろに反らすと痛み症状が悪くなるタイプを「**後屈障害型**」といいます。まれに腰痛の他に発熱や嘔吐、血尿、不正出血などの他の症状がある場合は内科や婦人科を受診しましょう。

### 「前屈障害型腰痛」の治療

前屈障害型腰痛は、椎間板の障害や脊椎の変性、背筋の疲労などが考えられます。これらの障害のある組織は、腰椎を前屈させることで腰痛の症状が悪化します。一般的に多いのはこちらのタイプです

このタイプの腰痛は、正しい姿勢や日常の生活動作の改善がもっとも重要な治療法で、それが予防にもなります。できるだけ前かがみにならず、腰椎の生理的湾曲を自然に維持する姿勢を心がけて下さい。腰痛症は、治療によって多少よくなったとしても、再び繰り返す人は少なくありません。腹筋や背筋の力が弱いとなかなか腰痛と縁が切れません。腹筋や背筋は脊椎を支える役目もしていますので、筋肉と骨を強化することによって腰痛を予防することが大切です。

### 「後屈障害型腰痛」の治療

後屈障害型腰痛は、腰を後ろに反らすことができない、あるいは反らすと痛みが増すのですが、その多くは加齢に伴う脊椎の変性、脊椎の疾患などによって起こります。

それぞれの病気によって治療法が違ってきますが、治療の中心となるのは理学療法やコルセット、消炎鎮痛剤の服用などです。

ある程度痛みが治まってきたらリハビリや再発防止のための腰痛体操を行うとよいでしょう。ただし、下肢痛や神経症状を合併し、保存療法を行っても順調に回復しない場合は手術をすることもあります。



## 2月 Happy Birthday

中野 行雄 様 89歳	廣田 澄子 様 95歳
才藤 清 様 95歳	米原 正治 様 88歳
朽木 興治 様 66歳	藤井 幸子 様 86歳
長田 金盛 様 68歳	池田 正雄 様 85歳
稲垣 澄子 様 86歳	宮林 正信 様 92歳
片岡 そとい 様 95歳	盛田 勉 様 87歳
小林 美知子 様 84歳	高野 水兄 様 94歳
高橋 ヨシ子 様 94歳	萩 信子 様 91歳
川辺 タミ子 様 96歳	板坂 文子 様 88歳
杉本 平左エ門様 77歳	



## 今月の顔



おたんじょうび  
おめでとう!

★デイケア・ショートケアの方々も掲載しています。

南 3 階 板坂 文子様

# 介護学習委員会



「介護技術の基本」について介護学習委員会による研修が行われました。介護における基本的な技術について、一から改めて見つめ直すことが出来ました。

1月15日(水)・16日(木)

参加人数：76人

# お正月のお遊び



南2階ホールにて  
1月2日・3日に、  
福笑いと書初めを  
楽しみました。



# 祝 100 歳

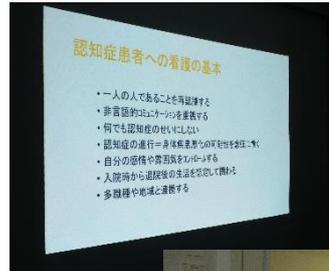


## 北2階 牧野きめ子様

1月5日に100歳の誕生日を迎えられました。  
家族さんや職員と一緒にお祝いをさせていただきました。



# 認知症研修



日時:1月29日(水)  
30日(木)  
参加人数:約100人



「認知症看護対応力向上研修」が行われました。  
認知症の種類、看護の基本や倫理的課題などを  
改めて学ばせて頂きました。

### ☆編集後記☆

1月も、あっという間に過ぎ、雪も降らないまま2月を迎えますね。まだまだ安心は出来ませんが、降ってもあまり積もらない事を願いたいです。何年か前の大雪で、雪すかしをし過ぎて五十肩に悩まされた苦い経験があるので、もうこりごりです。(K)

### 基本理念

患者さんの生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。  
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。  
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。  
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成23年3月7日改定

### 運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます