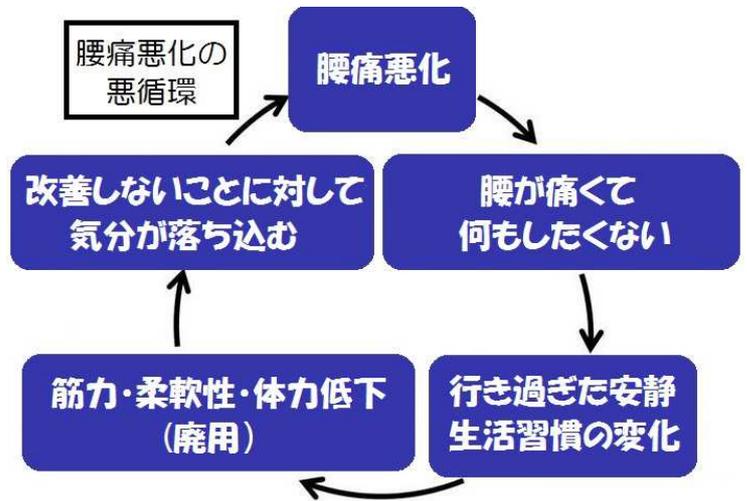


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## 12月のテーマ:腰痛について

年末年始に向けて忙しい時期となりましたが、みなさんの中には「腰の痛み」に悩まされている方はいませんか？腰痛を感じると多くの人が身体を動かすのを控えてしまいます。しかし、それにより筋力や体力が低下し、気分も落ち込んでしまうことが更なる腰痛の悪化へとつながってしまいます。これが「腰痛の悪循環」と呼ばれるものです(右図)。これを断ち切り腰痛の悪化を防ぐためには、少しでも身体を動かし筋肉をつけることが重要です。腰回りの筋肉を鍛えることで腰を支える力がつき、腰骨への負担が軽くなり腰痛が起こりにくくなります。今回は気軽に簡単に行える運動として、「腰痛体操」というものを紹介します。腰痛で悩んでいる方は腰の痛みの改善、そうでない方は腰痛の予防として効果的な体操です。



**注:腰痛で病院にかかっている人はどの程度の運動が可能かをあらかじめ医師に相談・確認をするようにしてください**

### 腰痛体操(例)



# 危険な腰の痛み

腰痛の中には腰以外が原因となっている危険な病気が隠れていることがあります。下にいくつか紹介したいと思います。

☆激しい痛みで冷や汗がでる、顔が青白くなる→<sup>かいりせいだいどうみゃくいゅう</sup>解離性大動脈瘤の可能性あり。

腰の近くを通る太い血管が裂け、そこに血がたまり膨れあがる病気。血の流れが悪くなったり破裂による大出血が起きたりと生命に関わる危険な病気。

☆排尿時にわき・腰・背中が激しく痛む→**尿路結石**の可能性あり。

発熱があり3~4時間痛みが続く。普段から水分を多めに摂ると良い（アルコール類は×）

☆月経時に腰が痛くなる→<sup>しきゅうないまくしょう</sup>子宮内膜症の可能性あり。

子宮の外に子宮内膜様組織が生じる病気。子宮の外で剥がれ出血が起こることさまざまな症状が現れる。20~30代の若い女性に多い。

※これらの病気以外にも腰痛時に尿が出なくなる・しびれる感じがある場合にはヘルニアなどの疑いができます。普段の痛みと違うなと感じたら病院へ受診するようにしてください。

## こうせんかびんしょう 「光線過敏症」はご存知ですか？

痛み止めの貼り薬の副作用に「**光線過敏症**」というものがあります。日光に皮膚が過敏に反応してしまい貼った部分や周辺に皮膚の炎症や水ぶくれ、痒みや痛みがでるようになります。ケトプロフェンという成分の入っている貼り薬（モーステープ・タッチロンテープなど）では特に注意が必要です。貼り薬を使い終わった後も1ヶ月間は患部に光が当たらないようにしてください。剥がした後~1週間に特に多いと言われています。



### 「光線過敏症を予防するためには」

- ・濃い色の服を着て肌に日光が当たらないようにする。  
黒や紺、黄色など。濃い赤や青は意外と紫外線を通してしまう。
- ・サポーターなどで貼った部分を覆うようにする。
- ・剥がした場所には日焼け止めを塗る。  
光線過敏症の原因となるUVAをカットする「PA+」の表示があるものが良い。  
ただし、オクトクレリンやオキシベンゾンといった成分が入っているものは過敏症を悪化させてしまう可能性があるので使用しないで下さい。

### ☆貼り薬に関する豆知識☆

- ・貼り薬でかぶれやすい場合→ガーゼを1枚敷いてその上に貼るとかぶれにくい。  
お風呂上がりは時間がたってから貼ると良い。（汗がかぶれの原因に）
- ・冷湿布は急性の痛みで使用→打ち身、捻挫、打撲、肉離れなどの熱をもった痛み。
- ・温湿布は慢性の痛みで使用→肩こり、腰痛などの冷感・筋肉のこわばりのある痛み。入浴で痛みが出ることもあるので入浴の30分以上前には剥がすようにしてください。
- ・副作用の中には皮膚の症状だけでなく喘息発作やじんましんなどのアレルギー様症状があらわれることもあります。気になる症状がでた場合はすぐに医師に相談するようにしましょう。