

Vol.255



病院ホームページは

<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者 病院長 田代 充生

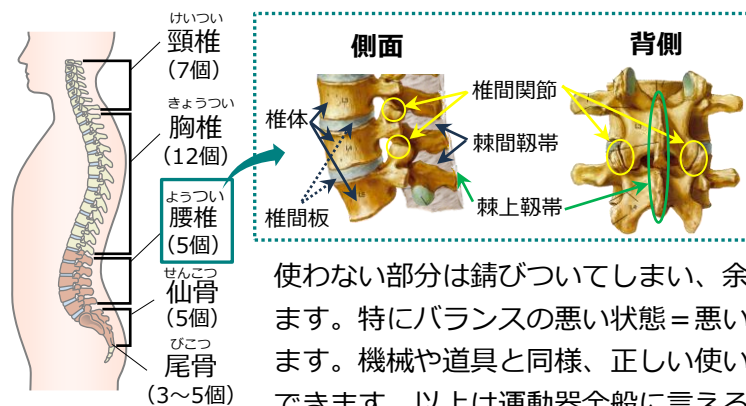
腰痛の予防と対策 ~非特異的腰痛について~

整形外科

医師 真鍋 道彦

腰痛は人生の中で、実に84%もの人が経験するとも言われ、2019年の国民生活基礎調査では、自覚症状の中で男性では第1位、女性では肩こりに次いで第2位と非常に多いものです。

レントゲン、CT、MRIなどの画像検査で原因が判明する腰痛を**特異的腰痛**と言いますが、これらは全腰痛の中の15%程度とされています。それ以外の腰痛を**非特異的腰痛**と言います。専門医の詳細な診察により、その内85%は診断可能です。画像所見があっても痛みの原因と一致しないことも多く、過剰な心配は無用です。**非特異的腰痛**の多くは、運動器由来のものです。



腰の構造

腰は骨（腰椎・仙椎・腸骨）、関節（椎間関節・仙腸関節）、椎間板、靭帯、筋肉・筋膜等から成り立つ、非常に複雑で精巧な構造をしています。これらの組織にかかる負荷が痛みの原因になります。

限られた範囲でしか身体を動かさないでいると、使わない部分は錆びついてしまい、余分な負荷がかかるため痛みが出やすい状態になります。特にバランスの悪い状態＝悪い姿勢で生活をしていると、より負荷が大きくなります。機械や道具と同様、正しい使い方、手入れをすることにより長持ちさせることができます。以上は運動器全般に言えることですが、腰痛の対策として腰痛予防の姿勢と腰痛時のストレッチ・体操をご紹介します。

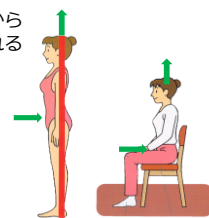
姿勢のイメージ

①姿勢（バランスを整える、インナーマッスルの強化）【右図参照】

ふんぞり返るのではなく、頭のとっぺんから糸で引っ張られるイメージで下腹部に力が入ることを意識してください。初めはすぐに疲れると思いますが、日頃意識して繰り返すことが大事です。

①頭のとっぺんから糸で引っ張られるイメージで

②下腹部に力を入れる



休み休みで構いません。
癖をつけるようにしましょう。

②ストレッチ（姿勢矯正と柔軟性向上による可動域の拡大）【下図参照】

伸びていることを意識して、リラックスしてゆっくり行いましょう。仕事の合間にちょこっと。起きた時や寝る前には少し時間をかけて。

反る体操

骨盤を前へ押し込む



肩幅よりやや広めに開く

足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。これを2～3回繰り返します。

→ 重いものを持った後、長時間座った後に行うと効果的です。

イスで屈める体操



ゆっくりと床をみる

両方の足を開き、息を吐きながらゆっくりと床を見ます。

これも3秒間2～3回行ってください。

→ 長時間立った後、歩いた後に行うと効果的です。

身体を動かす習慣のない方は、まずは①、②を取り入れてみましょう。

慣れてきた方は、次項で理学療法士が紹介するストレッチ・体操を取り入れてみましょう。

腰痛予防と腰痛時の運動療法

リハビリテーション科
理学療法士 瀬川 亮

腰痛は生活や人間関係などの精神的なストレスから生じることも多く、適度な運動は身体をほぐすだけでなく、心もほぐす作用があります。また、腰痛は安静にし過ぎるとかえって長引きます。痛みの範囲内で活動を行った方が望ましいため、身体を動かす習慣をつけるようにしましょう。初めは背伸びや深呼吸などで構いません。慣れてきたら、できる範囲で腰痛に有効なエクササイズを取り入れてみましょう。

1. ストレッチング

呼吸はゆっくり続けながら、AからBの順に痛くなく気持ちのよい程度に伸ばしてください。①～③の順に左右30秒3セットずつ伸びを感じながら行いましょう。



2. 体幹筋の強化 (脊椎の安定性を図るために深部筋強化)

筋トレだけする方がいますが、筋肉だけ強化しても錆つきがあれば、他の部分に負荷がかかってしまいます。1のようなストレッチをしっかりと行った上で筋トレを行うと効果的です。

	<p>ドローイン (10秒×5回)</p> <p>A: 背筋を伸ばして、正しくイスに座ります。</p> <p>B: ゆっくりと息を吐きながら、お腹を凹ませていきます。お腹が凹み切った状態で、息を止めずに10秒キープします。</p>
	<p>プランク (30秒×2回)</p> <p>A: 両肘を肩幅に開き床につけます。両足は閉じて両膝を床につけます。</p> <p>B: 膝を伸ばし、体全体が一直線になるイメージで30秒キープ。</p>
	<p>ダイアゴナル (5秒左右交互に10回)</p> <p>A: 四つ這いの姿勢になります。頭・背中・お尻をまっすぐ床と平行に保ちます。</p> <p>B: 右手と左足を同時に上げ、背中と同じ高さで5秒キープします。ゆっくりと元の四つ這いの状態に戻していきます。</p>

腰痛の多くは3ヶ月以内に治癒する予後良好なものが多いです。しかし、3ヶ月以上続く慢性的なものや感染や腫瘍、腹部大動脈瘤や尿路結石、消化器疾患、婦人科疾患や精神的なストレスなど運動器(脊椎)以外の原因のこともあります。特に、寝ていても痛みがある場合、**下肢に痛みやしびれがある場合は早めに整形外科を受診しましょう。**

<お問い合わせ先>
整形外科受付: (外線) 078-672-2629
(内線) 8-63-22629



三菱神戸病院 診療予定表 (2024年10月)

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) TEL: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) TEL: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
内科	午前	1診	吉野 【循環器・一般】	松本(佑) 【呼吸器・一般】	大学医 【呼吸器】(予約)	交代医 【糖尿病】(予約) 10:00~	三浦◆ 【一般】	【12日】吉野 交代医 【26日】交代医
		2診	佐々木(順)◆ 【一般】	高橋◆ 【一般】	佐々木(順)◆ 【循環器・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	吉野 【循環器・一般】	
		3診	鈴鹿◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井上 【循環器】	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器】	
		4診	上田 【循環器・一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】(予約)	
		6診	田代 【消化器】	田代 【消化器】	---	足立 【消化器】	高原 【循環器・一般】	
		7診	松本(健) 【禁煙外来】(予約) 10:00~	---	---	---	---	
	午後	1診	柿田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約)	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	三浦◆ 【一般】	備考 <心療内科> 初診時の予約可能 (電話予約可)
		3診	高橋◆ 【循環器・一般】	足立 【消化器・一般】	吉野 【循環器・一般】	上田 【一般】	---	<禁煙外来> 2023年4月~ 貼付剤の使用のみ可能
		4診	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	---	木下 【血液内科】 14:00~	---	---	
		6診	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	田代 【消化器】(予約) 13:30~	
外科	午前	1診	交代医	船本◆	交代医	土田 【肝胆脾・一般】	土田 【肝胆脾・一般】	【12日】吉田◆ 【26日】船本◆
		2診	---	---	---	---	吉田◆	
	午後	1診	---	吉田◆/船本◆ 【大腸・肛門・一般】	---	---	---	備考 <火曜・午後診療> 医師2名が交代で行います。 <そけいヘルニア> 常時診察可
		2診	---	---	粕山	吉田◆	---	
皮膚科	午後	-	大学医 (診察時間) 14:00~	---	---	---	大学医 (診察時間) 13:00~	備考 <月曜・金曜診療> (受付時間) ~15:00
泌尿器科	午前	-	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	【12日】奥田 【26日】休診
		-	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	
整形外科	午前	1診	真鍋	交代医	真鍋	平山	園淵	【12日】園淵 【26日】真鍋
		2診	平山	---	園淵	園淵	---	
	午後	1診	真鍋	交代医	平山	---	---	備考 <月~金曜・午後診> 13:30~15:00 (※) 10月中旬から一部診療 予定が変更になります。
		2診	園淵	---	---	---	坂井 (予約)	
形成外科	午前	1診	西尾◆	---	西尾◆ 11:00迄	---	西尾◆	【12日】西尾◆ 【26日】休診
		3診	---	---	---	大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ	---	
	午後	1診	---	---	---	西尾◆ 【レーザー・ボトックス 外来】(予約) 第1・3のみ	---	備考 <レーザー・ボトックス外来> 13:30~16:30
耳鼻咽喉科	午前	1診	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	【12日】石黒◆ 【26日】石黒◆
		1診	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	石黒◆ 【のみこみ外来】(予約) 13:30~15:00	石黒◆ 14:00迄	
	小児外来 (専門外来)	石黒◆ 16:00~17:00	石黒◆ 【補聴器外来】(予約) 14:00~17:00	石黒◆ 15:30~16:30	---	石黒◆ 15:30~16:30		

三菱神戸病院 診療予定表 (2024年10月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
眼科	午前	1診	木村	上西	木村	上西	上西	【12日】交代医 【26日】交代医
		2診	佐々木(信)	居相◆	佐々木(信)	居相◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	根木 10:00~	---	根木 10:00~	根木 10:00~	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1・3のみ 13:00~15:00	備考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> 初診・再診者(受付 11:00迄) ※診察医の指定は出来ません
		6診	根木	---	根木	根木	---	
		婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	
歯科 口腔外科	午前	-	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆	交代医	榑原◆・山下 ・松本◆	【12日】山下 松本◆ 【26日】榑原◆
	午後	-	榑原◆・山下 ・松本◆	榑原◆・山下 ・松本◆ 交代医 【インプラント外来】	榑原◆・山下 ・松本◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榑原◆・山下 ・松本◆ 古森	
放射線科	午後	-	藤田	---	---	---	---	

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ [] …変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承ください。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
 (代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

3か月 病院カレンダー

10 October							11 November							12 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
														1/5						

※第2土曜日(9日)のみ半日開院日です。

医師交代のお知らせ

複数名の医師が交代しておりますので、お知らせいたします。
 10月着任の医師につきましては、次月号の「かけはし」で改めてご紹介いたします。

- ◆2024年9月30日 退職◆
 - ・黄文蘇医師 (歯科口腔外科)
 - ・辻井克也医師 (内科 [後期研修医])
- ◆2024年10月1日 着任◆
 - ・山下淳也医師 (歯科口腔外科)
 - ・黒田周平医師 (内科 [後期研修医])

