

快晴を喜んだ連休が終わったとたん、雨降りと日中の暑さ。もう梅雨が来るのかと実感。早いもんです。

1年を通じてだが、患者さんの訴えの最多の1つが「腰が痛い」。その考え方や対応の仕方が、以前と変わったと思うので書いておきます。



我々が診る際には、まず内科的か整形外科的か？痛みの場所はどこか？皮膚かその下の「すじ」か筋肉か、骨かあるいは内臓か…片方が両側か、叩いて痛いか否か、そこはどこか？体をねじって痛みが増すか？言葉で表現してピリピリ？重い？鈍い？持続時間と頻度はどうか、などで分類。

内臓痛を疑うならば検尿や超音波。筋肉や「すじ」の痛みなら、生活習慣や仕事職業はどうか。日頃動いてない人ほど少しの動作で痛みが発症しやすい。

筋肉「すじ」の痛みは、発症1ヵ月以内の急性と3ヶ月以上の慢性でその後の経過と選択薬が違うのだ。

急性では感染症、骨折（癌転移も忘れてはならぬ！）を除けば、安静より少しずつ動く方が早く治るし、冷やすより温めた方がよい。（組織が修復するためには血流が増えた方がよいからね！）特に高齢者ほど日常生活でさっさと体を動かした方がよい。できる限り歩くことで早期に治したい。

急性の際はカロナール、ロキソニン等で早いうちに炎症を取り去ってしまうのがコツだ。慢性の場合は上位中枢に効く別の内服薬も考慮する。

一番手強いのは慢性の高齢者の痛みで、背骨が曲がっていたら、蛋白質摂取とスクワットなど筋トレをすすめる。また骨粗鬆症に対しては内服ないし注射が効果的だ。このように腰痛ひとつとってもなかなか奥が深い。

薬の選択もその方の腎臓や肝機能異常や高血圧の有無で、使用する薬や量が異なる。早く治してあげたいので本人から聞くべき事が結構多いのだ。

あとは投薬後、何割くらい症状が改善したかによって薬の量の加減をする事かな。患者さんを前にしたお医者さんの頭の中は意外とグルグル回っているわけ。では私（医者）が気をつける事は何かって？早く寝る事、運動する事に加えて、自分自身が日常生活を楽しむこと。そうでないと患者さんにも優しくできないもんね。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



レクリエーション
久しぶりの書道です



機能訓練
足を上げてボールをくぐらせて



畑の収穫
少し小さいけど美味しそう



外出（横松まつり）
外に出かけるのはいいね♡



Instagramご覧ください
★フォローおねがいします★

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753