

当院の医師が解説!!

病気に関するミニ講座

「知って安心 「腰痛」の仕組みと治療編」



皆さんも、腰の痛みは身近な身体の不調として感じている方が多いのではないのでしょうか。

今回は、腰痛に関する知識を少しでも高めただけのように簡単に解説いたします。

まずは、腰痛の種類として、急に痛くなる急性腰痛と3ヶ月以上継続する慢性腰痛があります。

1 病気の原因

●原因部位：

腰の筋肉、椎間関節、椎間板など

●痛みの原因：

疲労、炎症、ヘルニア、加齢、骨のずれ

①いわゆるぎっくり腰：

筋傷・椎間板亀裂・椎間関節内滑膜かん頓などが原因

②運動の翌日などに生じる腰痛：筋疲労・循環障害など

③3ヶ月以上続く慢性腰痛：体幹筋力の低下・椎間板変性

・脊椎不安定性など

④心理的要因（交通事故・労働災害など）など

2 病気の症状は？

・姿勢により痛みが増強する。

洗面など腰を前かがみすると痛む：腰椎椎間板障害

・安静をとっていても痛む、つまり自発痛がある場合は要注意

特に夜間痛などが強い場合には、腫瘍や炎症を疑い早期

の精査が必要。

- ・痛みが腰のみではなく、臀部から大腿後面、さらに膝下までに及ぶ場合、腰での椎間板ヘルニアなどによる神経圧迫が考えられます。



医療機関における治療

①お薬：急性腰痛症では鎮痛剤が有効であり、数日で軽快するものが90%です。

鎮痛剤：内服薬、坐薬、湿布、塗り薬

②原因追求（レントゲンやMRI検査）

1週間以上持続、あるいはつらい腰痛を繰り返し頻発するような場合。

椎間板ヘルニアが見つかっていても慌てることはありません。ヘルニアが存在することは病的と考える必要はなく、健康成人の3人に1人はヘルニアを持っているものです。

③原因不明な腰痛（非特異的腰痛）が慢性化した場合は、治療が長引くこともあります。基本的には体幹筋の筋力と伸展性の回復が有効で、種々の体操が提唱されております。

オススメ！

当院薬局前に配架している「腰痛教室のパンフレット」をご覧いただき、是非実践していただくこともおすすめしています。

2019年8月1日発行/発行者 伊藤 孝

聖隷沼津病院

せいれい 8 通信

2019 August No.198



外科 専門外来「大腸・肛門外科」

昨年(2018年)の市民公開講座でも大好評であった大腸肛門に関する病気は、「気になるけれどなかなか相談できない…」方も多いのではないのでしょうか？

静岡県東部地域で多数の患者さんを診療している大腸・肛門外科をご紹介します。

大腸がんはもちろん、消化器外科全般をご相談ください！



副部長 那須野 寛也(左)と 医長 佐藤 太一(右)

2018年の実績

- 延べ外来患者数…4,393人
- 大腸疾患の手術数…77人
- 肛門疾患の手術数…135人

私たちが心がけていること

大腸肛門病学会の指導医・専門医による豊富な経験に基づく治療、画像診断も駆使した再発させない治療を重視しています。

具体的な症状 肛門からの出血、脱出、肛門痛、便秘や下痢 など

主な疾患としては、大腸がん、大腸ポリープ、肛門の病気(いぼ痔、切れ痔、痔ろうなど)、炎症性腸疾患、便秘などを扱います。

外来担当日

受付時間・曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00~11:30	那須野(予約制) 佐藤(初診・予約外)	初診 担当医*	那須野(予約制)	初診 担当医*	佐藤(予約制)
午後 13:30~15:30 大腸・肛門外来	那須野 または 佐藤	-	-	-	-

*火・木曜日の午前中も対応可能です。初診の担当医が診察し、専門医に連携します。

お問い合わせは下記に遠慮なくご連絡ください。

特に記載がない限り、本紙は2019年7月末時点の内容です。



TEL.055-952-1000

FAX.055-952-1001

〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6

http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



お知らせ information

知ってなるほど!公開講座(第3回)の案内



- 開催日：8月21日(水)
- 時間：11:00~12:00(受付10:45)
- 場所：第二地区センター (沼津市本字千本1910-219)
- テーマ：スキンテア* 自分の皮膚を自ら守ろう!
- 担当講師：当院 看護師 高田 幸江 (皮膚・排泄ケア認定看護師)
- 申し込み不要・参加費無料

6/26(第1回)の様子 血管外科 眞野医師

次回予定：8/28(水) *皮膚疾患

糖尿病教室開催のご案内

- 開催日：9月7日(土)
- 時間：13:30~14:30
- 場所：聖隷沼津病院 A棟3階食堂
- テーマ：食生活~明日からできる見直しのコツ~
- 担当講師 当院管理栄養士

申し込み不要・参加費無料

*年間予定:11月30日(土)、2020年3月も開催予定

SEIREI Supporters Doctor MAP

— 聖隷沼津病院 — 地域医療連携 サポートズドクター紹介

整形外科 えがわ医院

◆整形外科とリハビリテーションの他 幅広い診療の領域をカバー

リウマチを含め地域の家庭総合医として大きな役割を果たされています。



DATA

- 院長：額川 功先生
- 住所：〒410-0055 沼津市高島本町12-20
- TEL: 055-921-5148