ひまわりだより

NO.273

2021年　2月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

寒い日が続きます。コロナにインフルエンザと１日も早い終息を願って、しっかりと予防していきましょう。

ある時突然襲ってくる激痛。今回はぎっくり腰についてです。

ぎっくり腰とは？

いわゆる「ぎっくり腰」は正式には急性腰痛と言い、急激に発症した腰痛を指します。

重いものを持ち上げようとした時や腰を捻った時に発症することが多いですが、咳やくしゃみをした時、顔を洗っただけや何もしなくても発症することもあります。

多くは、徐々に痛みが改善し１週間～2 週間程度で自然に治癒しますが、発症から数日たっても痛みが改善してこない、下肢にしびれがある。といった場合は椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症といった病気が隠れていることがあるので、早めに整形外科を受診しましょう。

　ぎっくり腰になったら？
ぎっくり腰の治療は痛みを抑える治療が中心になりますが、発症直後は立っていられないほどの強い痛みのため、すぐに医療機関を受診できない場合も多いものです。そんな時はむやみに動かず、まずは最も楽な姿勢でゆっくりと深呼吸を繰り返しましょう。しばらく繰り返していると、痛みが落ち着いてくることがあります。少し動けるようになったら、ゆっくりと正座をし、ここでも深呼吸を繰り返します。個人差はありますが、過度に緊張した筋肉が緩み、楽になる事があります。
　痛みが落ち着いたら整形外科を受診しましょう。
この際の移動は、事故の危険があるので自分で運転するのは避け、家族などに送り迎えをしてもらうか、タクシーを利用しましょう。

　ぎっくり腰の治療は？
医療機関での治療は痛みを抑える非ステロイド性解熱鎮痛消炎剤の内服薬（ロキソプロフェン・セレコキシブなど）、外用薬（シップや塗り薬）、筋肉の緊張を和らげる筋弛緩薬（ミオナベース等）を使用します。

　腰は温めた方が良い？それとも冷やす方が良い？
患部が腫れていたり、熱を持っている炎症のある期間は冷やすようにしましょう。
その後は、冷やした方が気持ちよく感じる場合は冷やす、温めた方が楽に感じる場合は温めるようにしましょう。

　ぎっくり腰は安静にした方が良い？
ぎっくり腰はできるだけ安静にしない方が早く治るということが分かっています。痛みが落ち着いてきたら、動かせる範囲で少しずつ体を動かすようにしましょう。この際、痛みが楽になるようならシップや痛み止め、コルセットを使用しながらで構いません。ただし、痛みがあるのに無理に動かすのはよくありません。１～２週間程度の短期間であれば、コルセットをしながら動くことによる筋力低下はあまり心配する必要はありませんが、痛みと相談しながら徐々に外していきましょう。

　マッサージは受けても良い？
椎間板ヘルニアや圧迫骨折による痛みをぎっくり腰だと思ってマッサージなどの施術を受けると、かえって悪化してしまうことがあるので注意が必要です。痛みの原因を自己判断するのはむつかしいので、まずは医療機関を受診し医師の判断を仰ぎましょう。

　お風呂には入っても良い？
お風呂にゆっくり浸かる事で痛みが楽になるようなら入浴しても構いませんが、発症直後で「腫れがある」、「患部が熱を持っている」場合や、稀に入浴で痛みが悪化する場合があります。この場合は入浴を避けましょう。

　寝る時に楽な姿勢は？
ぎっくり腰の方の大半は仰向けで脚を延ばす態勢が困難です。

仰向けで寝ると痛い、起床時の痛みが強い場合は、膝の下に丸めた毛布などを置いて膝を曲げた状態で眠るのが良いでしょう。抱き枕を利用して横向きで眠るのもおすすめです。

　ぎっくり腰の予防法は？

ぎっくり腰の原因は様々なので、有効な予防法も一つではありませんが、日頃から動き方や姿勢に注意して、十分な筋力や柔軟性を保つことが大切です。

具体的には、朝起きたときはすぐに体を起こさず、布団の中で横になり腰を丸めた姿勢（胎児のような姿勢）を取り、腰回りの筋肉を伸ばしてから起き上がる。

顔を洗うときは、腰だけを曲げずに、膝も少し曲げる。

床のものを拾う時には、軽いものでも屈むのではなく、しゃがんで拾う。

後ろのものを取るときは、上半身だけをひねらず、体ごと向きを変える。

腰を支えるために腹筋背筋、下半身の筋肉を十分に鍛える。日頃からストレッチを行い筋肉や股関節を柔らかくして腰の負担を和らげる。などを心がけましょう。

また、疲れをためず、しっかり睡眠をとることも大切です。

✤✤ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ✤✤

http://www.himawari-ph.nagano.jp/

こちらも是非、ご覧ください ☺