

# 貼り薬は上手に使いましょう

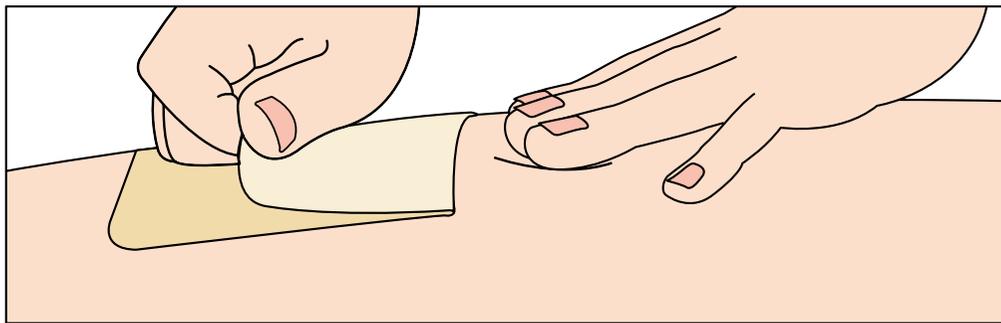
## 上手な貼り方について

- ゆっくりとお風呂につかり、関節や筋肉を温めてから貼ると更に効果的です。
- 患部が汚れているときは、清潔にしてから貼ってください。
- 汗をかいているときは、汗をよくふきとってから貼ってください。
- 続けて貼るときは、しばらく時間をあけて皮膚を休ませるとよいでしょう。



## このようにはがすとよいでしょう

- はがしにくいときは無理にはがさず、水やぬるま湯で湿らせて、ゆっくりはがしてください。
- 皮膚に沿ってはがすと痛みが少なくてすみます。
- 皮膚を押さえながら、ゆっくりとはがすとよいでしょう。



病院・医院名

# 腰痛に悩む患者さんへ

監修:横浜市立大学医学部整形外科  
教授 齋藤知行 先生

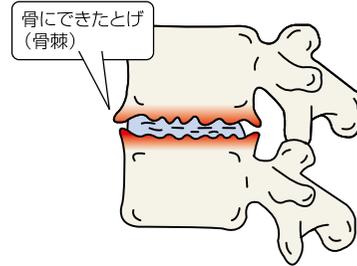
- 腰痛の原因となるのはどのような病気ですか
- 腰痛をふせぐ日常生活のところがけ



# 腰痛の主な原因

## 変形性脊椎症

高齢者によく起こる腰痛です。年齢とともに脊椎の椎間板が薄くなり、椎体の縁にとげ（骨棘）ができて、変形するものです。



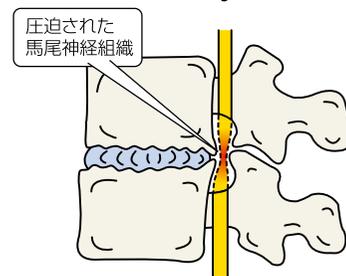
## 骨粗鬆症による圧迫骨折

骨粗鬆症とは、骨が軽石のようにスカスカになった状態です。高齢者、特に60歳をすぎた女性に多くみられます。骨がもろくなって尻もちをついたくらいで背骨がつぶれてしまい、腰痛がおこります。



## 腰部脊柱管狭窄症

神経を保護している脊柱管（脊髄神経の通り道）が加齢とともに狭くなり、神経組織を圧迫して、腰痛や下肢の痛みやしびれが出現します。



## 腰椎椎間板ヘルニア

クッションとして働いている椎間板の中からゼリー状の髄核が脱出して神経を圧迫して腰や足のしびれを起こします。

## 脊椎分離すべり症

腰椎の後方部分の骨が切れて離れて、神経が刺激されたり圧迫されて痛みがおこったり、下肢の神経症状があつたりします。

## いわゆる腰痛症

調べても原因がはっきりと分からない腰部痛であり、悪い姿勢による慢性的な筋肉の疲労などが考えられます。

## その他の原因

[内臓の病気や精神的なもの]

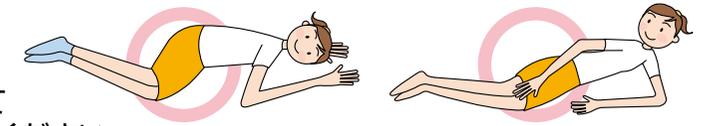
腰痛は、骨や関節の病気の他に内臓の病気や精神的なものも腰痛の原因になります。例えば、脊椎や脊髄の腫瘍、脊椎へのがん転移、子宮筋腫などの婦人科的疾患、腎臓病やうつ病、心身症などがあります。

# 日常生活のところがけ

## 朝

### 起床時

起きあがるときはゆっくりと横向きになって手をついて起き上がってください。



## 昼

### 座敷に座る時

座り方に注意しましょう。



### 椅子に座る時

椅子は正しく座りましょう。



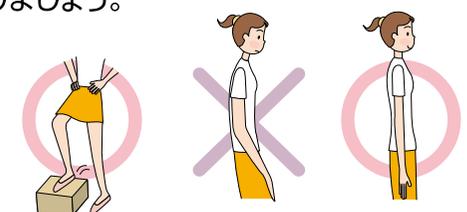
### 物を持ち上げる時

腰に負担のかからない動作を覚えましょう。



### 立っている時

長時間の立ち仕事はチョット工夫をしましょう。



## 夜

### 寝る時

寝具と睡眠時の姿勢に注意しましょう。

