

院内報「みらい」(腰痛についての話)

「スポーツの秋」といわれていますが、皆様方が健康的にスポーツに親しみ、より一層健康を増進していただくことを願っています。ただしスポーツの大敵のひとつに腰痛があります。腰痛があると、楽しいスポーツもできなくなってしまいます。腰痛は、早めに治療して健康的な生活をしたいものです。ここでは、医師にかかる時腰痛をどう説明すればよいのかの要点をまとめてみます。

- 1.いつから痛むのか、その起こり方は慢性か急性か。
- 2.腰を使う作業をした、スポーツをしたなど、腰痛を引き起こした原因はあるのか。
- 3.痛みの性質(鈍痛/するどい痛み/重くだるい/筋肉が焼けるよう/しびれ)は?
- 4.仕事ができる程度か、安静にしていても助けが必要か。
- 5.体を動かしたとき痛いのか、身体の動きと関係なく痛いのか。
- 6.痛み始めてからどんな経緯をたどっているのか。
- 7.どこが痛むのか(背/腰/お尻/足)
- 8.神経症状(しびれ感、排尿障害、運動障害)を伴うか。

大体、上記のようなことを自分の腰痛について考えてみて、こうしたことをメモにして医師に説明してくれると、診察上大きな助けになります。また、皆様も自分の腰痛についての自覚が高まることと思われま

院長 木内 哲也

