

# みらい

Vol.64

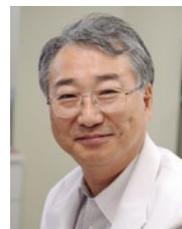
田名整形外科クリニック  
上溝整形外科リハビリクリニック

初夏の流れ 撮影：羽田 和明氏

## 痛み止め

田名整形外科クリニック

院長 木内 哲也



「痛み止めを服用してください」と話をしても、次回の診察で薬をきちんと服用していただいている患者さんが見受けられます。腰が痛い時に痛み止めを処方することと、捻挫や骨折などのけがで薬を処方することは薬を飲んでいただく理由に少し違いがあります。いわゆる「痛み止め」という薬は正確には消炎鎮痛剤、あるいは消炎鎮痛解熱剤と呼ばれるものです。腰痛で薬を服用し痛みを取ることとは違い、骨折や捻挫などの外傷では腫れを取り、発熱を予防することも薬を服用していただく大きな目的です。痛み止めは、痛みとは関係なく血液を固まりにくくする作用のために服用することもあります。

最近、痛みを止める薬はいろいろな種類のもので出てきました。服用回数も、1日1回のものや、1日2回、3回のものであります。剤形では錠剤、座薬、粉薬、湿布がありますが、最近湿布で錠剤と同じ効果があるものも出てきました。ただし、湿布で錠剤と同じ効果のものは当然ながら錠剤などと一緒に使うことは禁じられています。痛みを止める作用機序の違いでは、神経の障害部分の違いでいわゆる神経痛に作用する薬や、憂鬱な気分をやわらげ意欲を高めることにより痛みを止めるような薬もでてきました。これらの薬は、痛みの原因となる場所などを調べて処方しないと効かないので、痛みの原因によっては痛みが取れないことも考えられます。また、薬の量をいきなり通常服用する量にすると副作用が出て薬が続けて飲めなくなることもあります。飲み方に注意が必要なものもあります。

痛み止めを服用することにより、胃潰瘍などの痛みがなくなることもあり気を付けなければいけません。痛みを止めることと病気を治すこととは違います。痛み止めを服用しなくても大丈夫なように治療することが大事なことです。薬と上手に付き合いましょう。

# 柔軟性の大切さ～健康寿命を延ばすために～

理学療法士  
岡村 俊



みなさん、健康寿命という言葉はご存じでしょうか？健康寿命とは「健康上問題ない状態で日常生活を送れる期間」の事を指します。2015年のデータでは平均寿命が男性約80歳、女性が約86歳になっています。しかし健康寿命はというと男性が約71歳、女性が約74歳と平均寿命から約10年短くなっています。健康寿命を縮める原因として4分の1を運動器(整形)疾患が占めています。ということは普段の生活で適切な運動をし、膝や腰の痛みを予防する事で健康寿命を延ばすことが出来るという事が言えます。

私たちがリハビリ中の話で「いつもどんな運動してますか？」と聞くと「下半身の筋力をつける運動をしている」という言葉は聞きますが、「体を柔らかくするために

ストレッチしてる」という言葉はなかなか聞きません。膝や腰のリハビリの場面でも筋力トレーニングも大事ですが、ストレッチも同じくらい大事な運動になります。

色々なストレッチの方法はありますが、毎日ストレッチを継続する事が柔軟性を改善する上で一番重要だと思います。

例えば猫背の改善1つでも、写真①のような胸周り(特に脇腹)や、写真②のような股関節(特に前面の筋肉)の柔軟性が非常に重要になります。猫背が改善できることで片足立ちが安定し、転倒予防にもつながります。

まずは伸ばす強さとしては、痛みを感じず、「体が伸びて気持ち良いな」くらいからでよいので、ストレッチをしてみてくださいはいかがでしょうか？



脇腹を伸ばすように体を横に倒します。



片膝立ちになり骨盤を前に動かして、股関節の前側を伸ばします。  
※腰を反らないように注意してください。

## ご紹介 新入職員

### ●担当医師



木曜午前(田名整形外科)  
東海大学病院整形外科  
野口俊洋先生



木曜午後(上溝整形外科)  
東海大学病院整形外科  
野村慧先生

### ●新入職員



田名整形外科  
理学療法士  
小松佳路



上溝整形外科  
理学療法士  
今井伸一



上溝整形外科  
理学療法士  
小柳遥佳

訪問リハビリテーションを行っております。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来

## 田名整形外科クリニック

TEL:042(761)7000

上田名交差点より大島方向400m 水曜午前は、内科医師による診療もしております

## 上溝整形外科リハビリクリニック

TEL:042(786)7700

駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

<http://www.mirai-med.or.jp>

