

健康手帳

腰の痛みと治療法

人間は2本足で歩く動物です。そのため、背骨に負担が掛かるので、誰でも1度や2度は腰の痛みを経験していると思います。ほとんどの腰痛は腰の周囲の筋肉と、それを包む筋膜や関節の炎症で、安静にしていれば自然に治るか、完全に治らないまでも、日常生活に支障はありません。しかし、まれにがんの転移や腹部大動脈瘤の解離、尿管結石など、内科の重大な病気が潜んでいる場合もあるので注意が必要です。

急性に発症する、いわゆる「ぎっくり腰」などでは、腰椎の関節のねんざや肉離れが原因。また、慢性腰痛症では、背筋や腹筋の低下と、椎間板（背骨の間にありクッションとなる軟骨）や椎間関節の変性などが、原因と考えられています。さらに下肢まで響く痛み、しびれ、筋力低下など脊髄神経を圧迫する症状があれば、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、脊椎すべり症などの可能性があります。

最近では、MRIなど新しい機器の開発によって、診断技術が向上。早期の治療もできるようになりました。急性期の治療法は、安静、鎮痛剤投与、ブロック注射などが効果的。慢性期になると、腰痛体操、けん引、温熱療法などのリハビリテーションやコルセットの装着なども必要です。これらの治療で改善しない人は、入院してのけん引、さらには手術が必要になることも。早めの診断と治療が大切ですので、専門医の診察を受けましょう。

(前橋市医師会 鳥羽 和之)

健康

気軽にできる運動を学ぼう

保健センターでは「ここから始める運動教室」を開催します。楽しみながら体を動かしてみませんか。

日時 8月11日 午前9時30分～正午 会場 保健センター
対象 一般、先着三十人 内容 運動の話と実技 申し込み



日ごろの生活にも運動を

8月4日 までに同センター
223 8844へ
健康テレホンサービス
234 4970
健康テレホンサービスの原稿

検索と健康相談がインターネットで利用できます。アドレスは <http://www.raijin.com/kenko/>です。
月曜 子育ては群馬で
火曜 働く女性・共働きのお母さんへ
水曜 子育ては田舎が一番
木曜 群馬の教育と文化
金曜 子育てしやすい地域づくり
土曜 子育て支援のメッセージ
日曜 子育て支援のメッセージ
直接相談タイム 医師が直接相談 7月8日（小児科と眼科）
16日（歯科）、午後7時30分～9時

休日当番医

夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 243-5111
午後8時～午前0時 内科と小児科
救急病院等案内（消防本部内） 221-0099

下表の休日当番医（市内の内科・外科・婦人科・耳鼻科・眼科のみ）の所在地が、市医師会のホームページ地図情報で検索できます。アドレスは<http://maebashi.gunma.med.or.jp/>です。また、iモードやボーダフォンライブ!などの携帯電話からもアクセスできます。アドレスは<http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/>です。

月	日	週	内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
7月	11日	第2日曜	須田こどもクリニック 後開町（児内） 265-6777	上泉内科 上泉町（内児） 269-1682	吉野医院 三俣町二丁目（内） 232-3333	松沢医院 鶴が谷町（内児） 268-3826	鳥羽整形外科クリニック 紅雲町二丁目（整外） 223-7700	上毛泌尿器科記念善業会病院 二之宮町（外泌） 268-3321	岸産婦人科医院 高崎市沖町 027-343-6412	宮下耳鼻咽喉科医院 高崎市井野町 027-361-7325	大西眼科 高崎市中居町四丁目 027-353-1303
	18日	第3日曜	神辺小児科 大利根町二丁目（児） 252-8278	下大島医院 下大島町（内） 266-0086	岡野内科胃腸科医院 荒牧町（内） 237-1200	田中内科クリニック 日吉町一丁目（内） 231-3001	山本整形外科医院 西片貝町一丁目（整） 232-3069	加藤外科内科医院 朝日町一丁目（外） 243-5169	神岡産婦人科医院 石倉町五丁目 253-4152	田口耳鼻咽喉科医院 表町二丁目 224-3424	光駒会スガノ眼科 住吉町一丁目 231-2625
	19日	祝日	大川小児科医院 若宮町二丁目（児） 231-5288	コスモ内科皮膚科 文京町二丁目（内） 223-2602	萩原内科医院 荒子町（内児） 268-1415	前橋北病院 下細井町（内） 235-3333	小林外科胃腸科医院 広瀬町二丁目（外整） 263-2535	中沢クリニック 若宮町四丁目（外泌） 230-1220	塙産婦人科医院 高崎市上佐野町 027-326-8393	吉見耳鼻咽喉科医院 高崎市新紺屋町 027-326-8733	高山眼科駅前医院 高崎市八島町 027-327-3366

薬局（保険調剤） 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時

歯科（救急） 日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町二丁目19-9 232-2046 ・午前10時～正午、午後1時～3時

休日当番接骨院（柔道整復の施術） 7月11日 = 滝沢接骨院（箱田町） 253-6870、井出接骨院（岩神町三丁目） 232-3681 7月18日 = 近江接骨院（瀨町二丁目） 263-8263、影山接骨院（元総社町） 252-9897 7月19日 = 岡本接骨院（天川大島町三丁目） 224-7873、北爪接骨院（大胡町） 283-2075