



今津病院だより

2023年3月号 (第203号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

腰痛予防について

リハビリテーション室 理学療法科 小森 祐輔

国民の80%が一生涯に一度は腰の痛みを経験します。

腰痛には2種類あります。

● 原因がはっきりしている「特異的腰痛」

レントゲン写真、MRI画像などで原因部位がはっきりしているもので脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。

● 原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛で過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因になると言われています。全体の85%が非特異的腰痛です。

腰痛の原因がわかっている特異的腰痛の場合は無理に運動することはせず、医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと腰痛慢性化の原因になります。

腰痛との向き合い方

日本では痛い→安静

世界では痛い→できるだけ生活や仕事を続け、
安静は最小限にすべき

日本の腰痛ガイドライン（標準医療の指針）においても、腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが推奨されています。

寝ながらできる腰痛体操

お尻上げ

息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げます。体と足が平行になるところまで持ち上げましょう。

※足や太ももでなく、お尻に力を入れましょう。

足抱え

息を吐きながら片足を抱えて膝を肩に近づけるようにし20秒間止めてください。反対も同じように行います。

※おなかの力を抜いて腰が伸びるのを感じましょう。

四つ這い

大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。息を吐きながら背中をそるのようにしましょう。

※腰はあまり動かさずに胸の部分の動きをしましょう。

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれています。人とのふれあい、緊張感の緩和、睡眠、不安が減るなどでも痛みは減少しますので、運動だけでなく普段の生活も見直してみるのもいいかもしれません。

ウォーキング

普段通り日常生活を送ることに加え、全身運動として取り入れましょう。遠くを見ながら腕をふって、大股で15～20分程度毎日実施します。

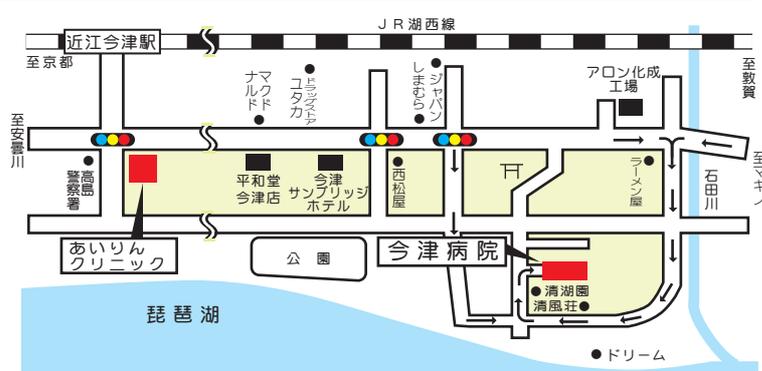
△やりすぎ注意△

心地よい速度で歩くことでも効果があります。やりすぎは痛みを増強させてしまうことがありますのでご注意ください。

おすすめの運動負荷

年齢	脈拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106
70代	102
80代	98

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科※1	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 午後は完全予約制 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※2 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	宮地芳樹	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ 第1・3 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・3・4 高橋聡文 第2 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 3月1・15	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科~14:30 山口明彦	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

最新の診察変更情報→



※1 腎臓内科 24(金)休診

※2 整形外科 20(月)休診

(当日等の急な変更は非対応)

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 16日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』
22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

14:00~16:00(火曜日のみ)

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

