

体操シリーズ その2

腰痛を予防する

理学療法士 金子 豊



腰痛とは、人が二足歩行をするようになっ

腰痛の原因と予防

腰痛とは、人が二足歩行をするようになっ

筋肉を鍛える「腰痛体操」

写真モデル 理学療法士 萩島悠平



図1



図2



図3



図4



図5

どが一過性のものでは

腰痛体操の種類

腰痛体操の基本は①ストレッチ②腹筋を強

腰痛体操の基本は①ストレッチ②腹筋を強

腰痛体操の手順

①ストレッチ体操

図1のように片側の足を伸ばしたまま、もう片方の足の膝を両手で抱え、胸にひきつけ

図2に慣れてきたら、頸部を屈曲してお臍をみるようにして

図3のように四つ這いになり、片側の足を

図4のように四つ這いになり、片側の足を

図5のように四つ這いになり、片側の足を

＊注意事項

どの体操も柔らかい布団やマットの上では

布団やマットの上では

布団やマットの上では

布団やマットの上では

診療所所長交代のお知らせ

1日より外苑診療所、おおくぼ戸山診療

☆外苑診療所 新所長 櫻井正美医師

新型インフルエンザに備えての対処方法

代々木病院の星野啓 「応戦」となります。

一医師がはとぶえ会の講習会(3日参照)で、

今、流行している新型インフルエンザのウ

イルス株は、かつてスペインかぜとしてパン

デミック(世界的流行)を起こしたウイルス株

と似ています。高病原性鳥インフルエンザと

違い、感染しても季節性インフルエンザと同

等と言われています。しかし季節性インフ

ルエンザでも高齢者は死亡することもあり、

ましてや、呼吸器疾患を持っていて患者さん

10月に入り、「食欲の秋」ですが、食べ物

を美味しく感じられなくて悩んでいる方は

味覚障害の症状は、味がわからなくなる

味、塩味、酸味、苦味の4つの味のうち1つ

味とは異なった味に感じるタイプ

味覚障害の原因は、食事、薬剤、全身の病気

血・糖尿病・胃切除・肝不全・ネフローゼ

透析・腫瘍・膠原病・内分泌機能低下など

口腔の病気、心性性ストレスがあげられま

食事による味覚障害は亜鉛不足が原因で

事習慣、加工食品の添加物が亜鉛の吸収を妨

げ、体外に排出することにより生じやすいで

す。亜鉛を多量に含む食品(蠣、魚卵、緑茶

卵黄、玄米、椎茸、胡麻、きなこ、海苔など

われ、早期治療が望まれます。

薬剤による味覚障害の原因は降圧利尿剤

解熱鎮痛消炎剤・アレルギー用薬・抗生物質

・抗ガン剤・抗うつ剤・抗パーキンソン薬

・抗リウマチ薬・抗真菌薬

・副腎皮質ホルモン剤など多岐にわたります

す。薬そのものが唾液にまじわり苦味を呈す

るものもあります。また、口の渇きを起こ

し、唾液分泌を減少させることにより二次的に

味覚障害を引き起こすものもあります。薬

剤による味覚障害であれば、原因薬剤を中止

します。しかし、味覚障害を起す薬剤を複数飲ん

でいると、原因の薬剤を特定するのは難し

く、病気が加齢由来のものや組み合わせると

看護師をご紹介します

「命は平等」の看護を充実

代々木病院総看護師長室 電話 03(5411)9581



くすりの話あれこれ 45

味覚障害について

中村 めぐみ (薬剤師・たくみ外苑薬局)

味覚障害の原因は降圧利尿剤・解熱鎮痛消炎剤・アレルギー用薬・抗生物質