



しゅうじつ薬局だより 第49号

就実大学薬学部附属薬局 令和6年12・令和7年1月号(冬号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

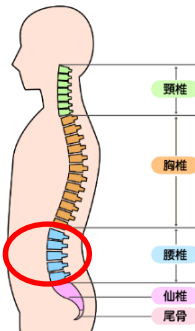


★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

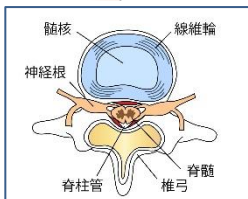
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

腰の仕組み

腰は上半身と下半身をつなぐ部位で、しなやかでかつしっかりした構造になっています。腰の部分にある5つの骨を**腰椎**と呼び、腰椎の下には、**仙骨**と**尾骨**があります。腰椎は、お腹側の**椎体**と背中側に飛び出した**棘突起**や**関節突起**などの突起から成り立っており、その間を通っている**脊柱管**に神経が走っています。



腰椎を含む脊椎は椎間板や関節突起同士の関節、靭帯によってつながり、守られています。また、周りの筋肉も腰椎を支えています。そして、脊椎特有のS字カーブを保っているのです。



腰痛の種類と原因

腰痛には、画像診断や血液検査などで痛みの原因が特定できる「**特異性腰痛**」と、原因がはっきりしない「**非特異性腰痛**」の2種類があり、腰痛全体の**約85%**が「**非特異性腰痛**」であるといわれています。



特異性腰痛

【腰椎椎間板ヘルニア】

椎間板が突出あるいは脱出し、座骨神経が刺激されることによって痛みが生じます。20代～40代の働き盛りの男性に多くみられます。

【腰部脊柱管狭窄症】

腰骨が加齢によって変化し、腰の神経が圧迫されることによって痛みやしびれなどが生じます。一般的に40代以上の人に多い症状です。

【骨粗しょう症】

主に加齢により骨密度が減って骨折しやすくなる病気です。腰椎が圧迫骨折を起こすと、腰や背中に痛みが生じます。骨粗しょう症は、中年以降の女性に多いのが特徴です。

非特異性腰痛

腰痛の大半を占める非特異性腰痛は、痛みの原因を明確に特定できないため、腰痛の改善や対策が難しいといわれています。考えられる要因としては、**血流の減少**や**筋力の低下**・**こわばり**、**ストレス**、**腰部に負担のかかる作業**などがあげられます。

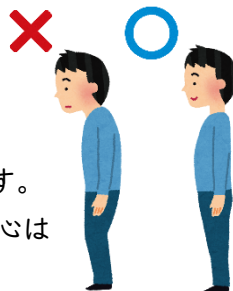


腰痛のなかには**脊椎疾患**や**内臓疾患**など、腰とは関係のない病気が原因で腰痛が起こる場合もあります。重大な病気が潜んでいる場合もあるので、腰痛が長引くときには、早めに医療機関を受診しましょう。

腰痛を防ぐ正しい姿勢

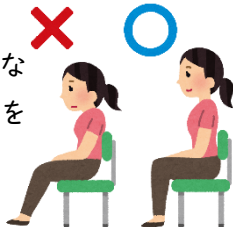
～腰痛を予防する立ち方～

あごを引き、おなかの力を引き締め、背筋を伸ばして立ちます。このとき、肩の力は抜いて、左右の高さをそろえましょう。重心は親指の付け根に置くとバランスを取りやすくなります。



～腰痛を予防する座り方～

椅子に深く腰をかけ、背筋をまっすぐ伸ばします。猫背にならないように注意しましょう。腰と太もも、太ももと膝はほぼ直角を保ちます。椅子の高さは高すぎても低すぎても腰によくありません。足の裏全体が床につくよう、高さを調整しましょう。



しゅうじつ薬局情報

【おしらせ】

2024年12月2日より、健康保険証の新規発行が終了いたします。薬局でのマイナンバーカードのご利用についてご協力いただきますようお願いいたします。



冬のことわざクイズ

次のことわざの空欄に当てはまる言葉はどれでしょうか

【問題1】()に雪折れなし

- ①桜 ②柳 ③椿

【問題2】冬来りなば()遠からじ

- ①新年 ②雪解け ③春

答え【問題1】②柳 意味：柔らかなこと。やかなものは、堅いものより丈夫である。【問題2】③春 意味：つらい時期を耐え抜く。幸せな時期が必ず来る。