

秋号

Vol.26

ぱるす だより



腰痛

普段は意識する事はないのに、
痛みがあるととても気になってしまうのが腰です。
今回はそんな腰痛に関するお話です。

腰痛の原因

原因はひとつだけで起こることもあれば複合している場合もあります。主な原因は以下のようなものがあります。

- ①加齢による骨や筋肉の変性
- ②脊椎の外傷、炎症、腫瘍
- ③筋肉疲労と不良姿勢
- ④内臓の病気
- ⑤精神的、心理的な要因



腰痛の治療

・整形外科による治療

運動療法	体操、水泳、ジョギング、散歩
装具療法	腰痛ベルト・コルセットなど
薬物療法	消炎鎮痛剤
理学療法	温熱療法など
マッサージ療法	指圧など
手術	レーザー手術など

・鍼灸による治療

・整骨院による治療

腰痛の予防方法は？

- ①腰への負担が少ない姿勢を心掛ける
- ②背筋や腹筋の筋力を落とさないこと
誰でも簡単にできる「腰痛体操」があります。
詳しい体操のパンフレットは薬局スタッフにお問合わせ下さい。
- ③適度な運動をする

日常生活での主な注意点

- ・寝具は硬めのものを使用
- ・物を持ち上げるときの姿勢
必ずしゃがみ、体に近づけてから持ち上げる
- ・立ち仕事の時の姿勢
低い足台を置いて足を交互に乗せる
- ・太りにすぎに注意
- ・靴はあまりヒールの高くないものを使用



腰痛ベルト紹介

マックスベルトは、腰痛の不安を少しでも軽くするために、医療視点から開発された腰痛サポーターです。

マックスベルト[®]レギュラー



商品名 | 特徴

フィット性を重視する方に

マックスベルトCH[レギュラー]は、高いフィット性で幅広いニーズに対応する、標準タイプの腰痛サポーターです。

マックスベルト[®]ライト

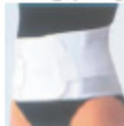


商品名 | 特徴

通気性と動きやすさを重視する方に

マックスベルトCH[ライト]は、通気性と動きやすさを兼ね備えた、メッシュタイプの腰痛サポーターです。

マックスベルト[®]コンフォート



商品名 | 特徴

通気性と支持力を重視する方へ

マックスベルトCH[コンフォート]は、通気性とサポート力を兼ね備えた、メッシュタイプの腰痛サポーターです。

マックスベルト[®]アクティブ



商品名 | 特徴

スポーツ時に使用したい方へ

マックスベルトCH[アクティブ]は、激しい動きにも対応して腰をサポートする、スポーツタイプの腰痛サポーターです。

マックスベルト[®]コンパクト



商品名 | 特徴

通気性と支持力を重視する方へ

マックスベルトCH[コンパクト]は、骨盤専用の幅の狭い腰痛サポーターです。

薬局で取り扱っております。
お気軽に薬局スタッフへ
お問い合わせ下さい。

栄養コーナー

腰痛予防のため、特に不足しないように
気をつけたいのが以下の栄養素です。

たんぱく質

筋肉や骨を作るために不可欠な栄養素です。筋肉が衰えないよう、脂身の少ない良質のたんぱく質を毎日摂りましょう。

【多く含まれる食品】

肉、魚、大豆製品、卵など



ビタミンB1

不足すると、疲労物質が蓄積します。仕事や家事などで酷使している腰(筋肉)の疲労回復に効果が期待できるでしょう。

【多く含まれる食品】

豚肉、玄米、レバー、大豆など



ビタミンE

末梢血管を拡張、血行をよくする働きがあることから、血行障害によって生じるコリや痛みの改善が期待されます。

【多く含まれる食品】

アーモンド、がぼちや、ツナ缶など



カルシウム

骨がもろくなると体を支えることが困難になり、腰へ余分な負担がかかり腰痛の原因となります。1日の目標摂取量は600mg。

【多く含まれる食品】

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、小魚、海藻類など



清涼飲料水を飲むと
骨が弱くなるって本当?

インスタント食品や加工食品、清涼飲料水には食品添加物としてリン酸塩が使われています。リンの摂りすぎはカルシウムの吸収が妨げられるので、摂りすぎには注意しましょう。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるビタミン。

【多く含まれる食品】

いわし、さけ、干しいたけ

※ビタミンDは日光に当たることで体内でも合成されます。



編集者の声



パルス薬局清田店
薬剤師藤田です。

腰痛に日常から悩まされている方も多いと思います。薬をせずに、予防方法も試して頂けたらと思います。



パルス薬局清田店
薬剤師大嶋です。

腰痛体験などでも簡単にできるものもありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



パルス薬局農園店
管理栄養士吉川です。

1日3食規則正しく摂り、体調管理をすることも腰痛対策のひとつです。併せて気をつけましょう!