

リハビリ助手 菅原聖  
う頑張ります。

今月で社会人二年目になるので、今年は少しでも大人と思われるよう日々努力し、立派なお父さんと言われるよ

人生初の桜を、どんな顔をしてどんな風に見るのが楽しみで仕方ありません。

今まで外は寒いので家の中に居たのですが、四月になりました。太陽のように大きくなり、みんなを包むような優しい男の子になつてもらいたくて陽斗と名付けました。私に似てとても美男子です(笑)

今まで花見をしたいと思います。族で花見をしたいと思います。

春といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来る味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

誕生日といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

春といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

春といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

春といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

春といえどもまだお酒は飲めません。お酒って美味しいのですか?誕生日が来るのが待ちとうしいです。

さくらと  
陽斗



## 腰痛について Part3 病院を受診するポイント

### 腰痛・病院を受診するポイント

腰痛は、自然に治るものと病院での治療が必要なものがあります。そこでまず、その見極めが大切になります。今回は腰痛が出現した際にいつ病院へ行ったらよいか、そのポイントをお伝えします。

### 病院へ行くべきかの判断

腰の痛みのおよそ80%は、3ヶ月もすれば自然に治まるといわれています。当初は激しい痛みがあつても、安静にして1~2週間もすれば痛みは軽くなり、日常生活に支障のない状態になっていきます。このような腰痛のほとんどは、急いで病院へ行かなくても大丈夫だとされています。しかし、なかにはすぐに受診して治療を受ける必要がある腰痛もあり、その見極めが大切です。

#### ●「急性期の場合」

痛みが一週間以内に治まる症状を急性期の腰痛といいます。症状が腰の痛みだけの人は、1週間ほど様子を見る事が基本となります。痛みの激しい人は、楽な姿勢をとり、安静にして様子をみます。安静といつても、動いていけないわけではありません。無理せず動ける範囲で、なるべく普通の生活を送るようにします。1週間たっても症状が軽減しない場合、特に生活の支障が大きい場合は病院を受診した方がよいでしょう。

#### ●「慢性期の場合」

1週間以上痛みが続く場合は、慢性期の腰痛です。腰に負担をかけない生活を心がけていても症状が軽減しない場合は病院へ行きましょう。

### すぐに病院へ行く症状!!

腰の痛み以外の症状には、特に注意すべきものがあります。腰痛とあわせて以下の症状が起こったら、すぐに病院を受診し、問診時に必ず伝えてください。

#### ●「排尿・排便の症状」

腰痛とともに起こる排尿や排便の異常は、もっとも注意したい症状のひとつ。排泄にかかる神経が、腰椎の障害によって圧迫されると現れてきます。

排尿の異常には、尿が出にくい、勢いがない、時間がかかる、

知らない間にでてしまう(尿失禁)などがあり、排便の異常には便秘、便失禁などがあります。特に失禁が起こることは、緊急手術が必要なこともあります。



#### ●「しびれ 麻痺」

しびれとは、ピリピリ、チリチリ、ジンジンなどの言葉で表現される状態のこと。麻痺は、手足や全身の筋肉が思うように動かせない状態のことです。腰部の神経が何らかの原因で障害されると、足にしびれや麻痺が現れます。

この症状の原因の多くは、腰椎にある神経の障害ですが、自然に治ることは少ないので、早めの治療が大切です。

#### ●「発熱」

発熱にも注意が必要です。高熱はもちろん微熱であったとしても、腰の痛みの強さに関わらず病院へ行くようにしましょう。細菌が骨に感染して、発熱している可能性もあるからです。

おもに黄色ブドウ球菌や結核菌などが感染源になります。黄色ブドウ球菌とは人に常在している細菌で、通常は感染しませんが、糖尿病などの病気で抵抗力が落ちている場合などに感染しやすくなります。また結核の経験者は発症しやすいので注意が必要です。かつて国民病だった結核が、近年、再び増加しています。

#### ●「だんだん痛みが強くなる」

腰痛の多くは、当初に激しい痛みがあつても、次第にやわらいで軽快していくものです。しかし、骨に腫瘍ができた場合は、最初はそれほどでもなくとも、だんだんと痛みが増してくることがあります。

骨自体にがんが発生する頻度は低いですが、ほかの臓器にできたがんが転移しやすい部位です。骨に転移しやすいのは、前立腺がん、乳がん、甲状腺がん、胃がん、腎臓がん、肺がん、肝臓がんなどです。

**〈最後に〉** 今回は受診をするべきポイントを簡単に伝えさせていただきました。上記のポイントはあくまで参考程度ですので、心配な症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。転倒して腰部が痛む際は、腰を打っていなくても、腰椎の骨折をしている事がありますので、受診をお勧めします。

参考文献: NHK ここが聞きたい! 名医にQ腰痛のベストアンサー

# チーム紹介③

## 相談室



いつもあおやぎ苑をご利用頂き誠にありがとうございます。

現在、相談員は松田、長谷場、酒井の三人です。

ご利用者様・ご家族様への相談援助や、当苑サービスのご利用に関しての受付窓口として、調整をしております。

今後もお気軽に些細なことでもご相談ください。宜しくお願い致します。

左から、長谷場、酒井、松田

## 寿司祭り

2～4階の各フロアで寿司祭りが行われました。本職の寿司職人たちが握った味に、この日ばかりはいつも増して、皆さん大きなお口で召し上がってきました。



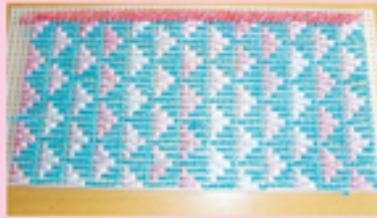
## 作品紹介



峯岸 明様  
ティッシュボックスカバー  
娘さんへのプレゼントとして作りました。



渡辺ミヨ様  
メガネケース  
縦・横・斜めの刺し方に挑戦しました。  
毎週1時間の作業時間だけでは足りないと言われ、とても意欲的です。



伊藤キミ様 小物立て（側面部分）  
一針ずつ長さが違う複雑な模様が綺麗に仕上りました。



山口正子様 ビーズネックレス  
いつもお孫さんのことを考えながら作っています。

馬場ひさ子様 いつも手芸グループのなかで俳句や日記を書いています。  
今年、102歳にならますが、年を感じさせず、お気持ちの若い方です。

「昼泣なか、皆、手作業です。あおやぎ苑の談話室。」  
「おとなりに、座った男、いい男、私は少し年上だ。」

## 私のふるさと自慢

今回は、私の生まれ育った東京都の「品川」についてご紹介させていただきます。

品川は江戸時代、江戸と京都を結ぶ、東海道五十三次の一つ目にして東海道一の宿場があった場所です。当時、品川宿は、宿場の中でも唯一海に接しており、桜や紅葉も江戸屈指の名所として知られた風光明媚な立地でした。また、北は吉原、南は品川と言われるほど遊興の地としても有名で、昼夜問わず賑わっていたそうです。

現在でも、品川駅を中心に、都内有数のオフィスビルやシティホテルが立ち並んでおり、2010年度の

の調べでは、東京駅に次ぐ多くの人々が品川に足を運び、その賑わいは色褪せていません。

最近では、品川アクアスタジアムが、駅前水族館としてテレビで放映され、ますます人気を博しています。また、品川駅は、2027年に開業する予定のJR東海中央リニア新幹線の始発駅になることも正式に決まっています。今後も発展し続ける品川に、ぜひともご注目ください。

理学療法士 深津慎一

