



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。

暖冬とはいえ、最近是一段と寒くなってきております。年齢を重ねるごとに体のあちこちに痛みを感じるが多くなってきますね。

腰・肩・膝などの関節痛に長年苦しんでいる方も多いようです。今月号では、当ステーションの理学療法士監修の元、原因や対処法などをご紹介します。



### 関節痛の原因はさまざまです・・・自己判断は禁物です

関節の痛みの原因としては、加齢により軟骨が弱くなったり周辺の組織が硬くなったりして起こる老齢性の関節炎が広く知られており、肩なら四十肩や五十肩などと呼ばれるものもありますが、そのほかに変形性関節炎、関節リウマチ、細菌が原因の化膿性関節炎、尿酸値が高くなることによって起こる痛風などもあります。したがって、痛みを感じたら自己判断で湿布を使ったりストレッチ体操をするなどは避け、まずは専門医を受診してください。今月号では、老齢性の関節痛を中心に原因と対策を解説してまいります。

### 症状別にみる痛みの原因



加齢により腰を支える筋肉が衰え、体を支えきれなくなることや、長年続いた悪い姿勢や無理な動きが原因になることが多いようです。ただし、椎間板ヘルニアや尿路結石、

急性膵炎、腹部大動脈流瘤などの重大な疾患が潜んでいることもありますので、じっとしていても痛みが続いたり、急に激しい痛みが襲われ、一向に緩和しないなどの場合は、迷わず受診したり、最悪の場合は救急車を呼びましょう。



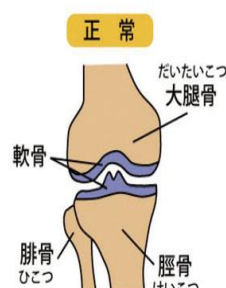
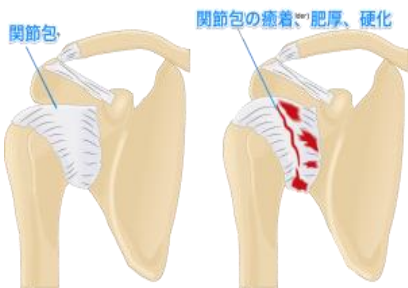
肩関節はいくつかの骨や腱・膜などによって構成されており、痛みの原因はさまざまですが、よく耳にするいわゆる四十肩・五十肩の原因は、多くの場合関節を取り巻く

「関節包」と呼ばれる部位が炎症を起こし、分厚くなったり硬くなったりすることが原因です。ただし、肩の痛みの原因はさまざまです。中には腱板損傷や骨折の場合もありますので、必ず専門外来で正しい診断を受けてください。



膝関節の痛みは、膝関節内の軟骨がすり減って、骨と骨がおしがぶつかったりして起こるとだけ考えている方が多いようですが、実は骨や軟骨自体には神経がありません

ので、痛むのは関節周囲の筋肉や腱などです。したがって、大腿四頭筋と呼ばれる太もも前側の筋肉を鍛えたり、「ひざごぞう」と呼ばれる膝蓋骨周辺のストレッチをする事により、痛みが緩和されることがあります。こちらまずは専門医の受診を。



### 原因が特定できない痛みもあります

「腰痛の85%は原因の特定が不明」とも言われています。

スイス・チューリッヒ大学の調査によると、椎間板ヘルニアの患者に痛みの原因を調査したところ、神経への圧迫による痛みは1/3程度であり、残りの2/3はストレスなど心の問題であったと報告されています。(1995年チューリッヒ大学調査)

このように、痛みをコントロールするドーパミンという脳内ホルモンの分泌異常による痛みも今大変注目されています。

痛みの原因が不明な方は、あきらめず心療内科を受診してみることもお奨めします。



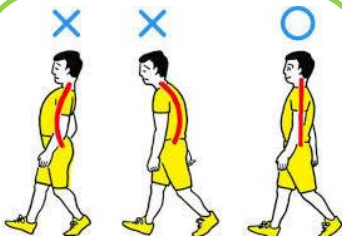
わからない事があればいつでもご相談ください！

裏面は痛みの対処法についてです

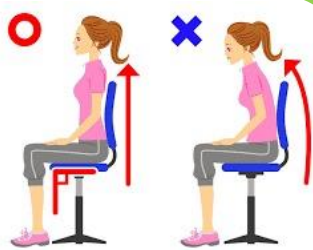


# 日常生活でできる対策

## ○腰痛対策



正しい姿勢で歩く  
 ・あごを引く・肩の力を抜く  
 ・背筋を伸ばす・膝を屈伸する  
 ・かかとから着地する



正しい姿勢で座る  
 ・足はほぼ直角・腰をほぼ直角  
 ・足の裏全体を床に付ける  
 ・椅子は高すぎず低すぎず

## ✓ 良い睡眠姿勢



## ✗ 悪い睡眠姿勢



## ○肩痛対策



肩周辺を保温する  
 ・夏の時期、冷房の風直撃には要注意！



入浴は大変効果的  
 ・無理に肩まで浸からなくてもOK！肩周りの血行を良くする



重い物は両手に分散  
 ・片側ばかりに重い物を持つと肩だけでなく全身に影響が出ます



抱き枕も効果的  
 ・就寝時に痛むときは抱き枕を使って楽な姿勢をキープするのもGOOD!

## ○膝痛対策



動き始めが要注意  
 ・起床時、立ち上がる時、階段の昇降時など



膝周辺を保温する  
 ・とにかく冷やさないことが肝心！入浴も効果的です

## その他の対策

### ○まずは痛みの緩和から

”痛み“は生活する上で行動を制限するだけでなく、時に人から気力までも奪います。専門医に受診後、医師の指導の元鎮痛薬・消炎薬などを使い、痛みを緩和することから始めましょう。

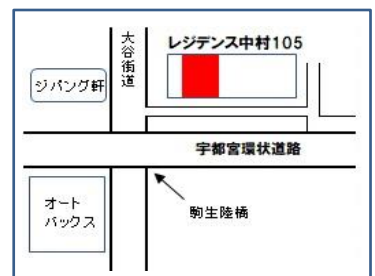
### ○ストレッチやウォーキングは逆効果の時も

今回は敢えて腰痛体操などのご紹介は控えました。原因と症状を正しく理解しないまま、不用意にストレッチ運動などをすると逆に症状を悪化させるケースもあります。ぜひ当ステーションにご相談ください。理学療法士をはじめ当ステーションのスタッフが丁寧に対応いたします。



**はなまる訪問看護  
リハビリステーション**

宇都宮市駒生町832-29  
 レジデンス中村105号室  
 TEL 028-678-2990  
 FAX 028-678-2992



### 運営体制

○看護師8名 ○理学療法士6名 ○作業療法士2名 ○臨床心理士1名

各種指定等 各種加算等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者 一般 労災 特定疾患等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等