

Health tips

健康のツボ

冬号
Vol.64

Winter 2015



株式会社 福岡保健企画

今月のツボ	腰の痛みや足のしびれ	腰部脊柱管狭窄症	2
在宅シリーズ	自宅でできる	専門的なリハビリ	4
お薬Q&A	杖の選び方		6
健康まつり・舞鶴公園ウォーキング			7
薬局紹介	りんご薬局		8



身近にある漢方シリーズ

漢方薬に使われている温州みかん

冬によく食べられているみかんの皮は、「陳皮」として多くの漢方薬に使われています。陳皮は完熟したみかんの皮を日陰干しし乾燥させたもので、咳止めや去痰として使用されたり、芳香性健胃薬として食欲不振、嘔吐を鎮める作用もあります。また、お正月に飲む縁起物のお酒「お屠蘇」にも陳皮が使われています。

陳皮配合の漢方薬：六君子湯 補中益気湯 清肺湯 五積散 平胃散 清暑益気湯 etc.

〈参考〉温州みかんの名前…中国の温州から鹿児島県へ渡来したことに由来する。

福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>

特集

腰の痛みや足のしびれ

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

腰部脊柱管狭窄症



宮近整形外科医院
Miyachi Orthopedics Clinic

〒812-0044
福岡市東区千早1-6-11

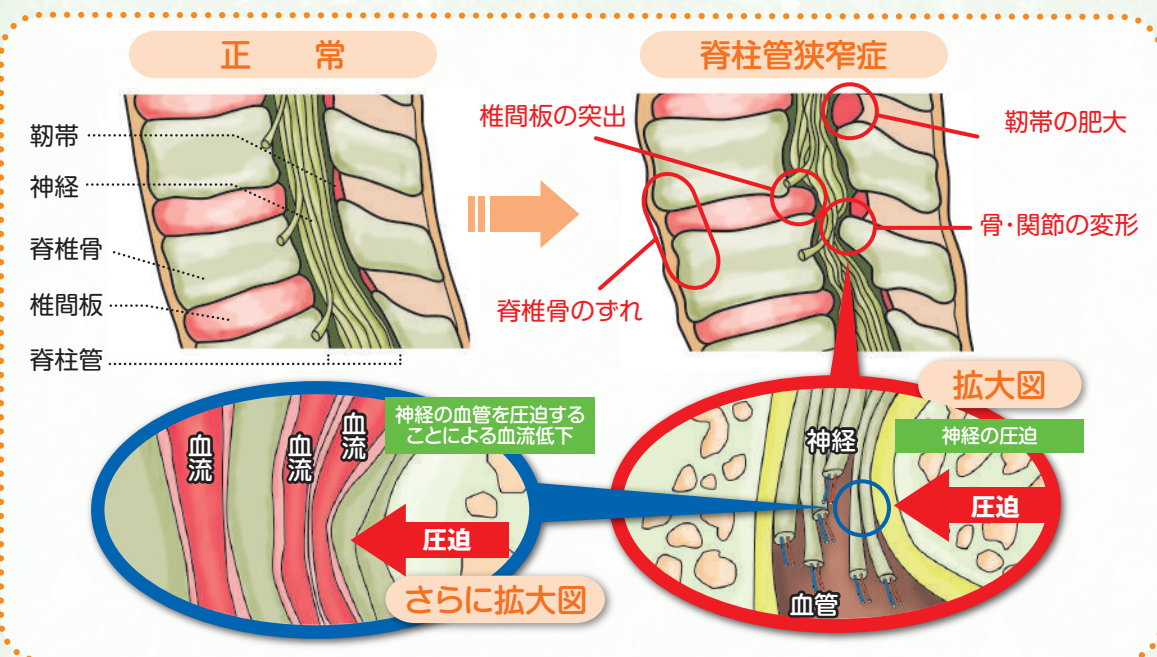
☎ 092(672)0071

柴田 謙一
理学療法士



腰部脊柱管狭窄症とは

ヒトは下図のように脊椎骨が縦に重なり、体を支えています。しかし、歳をとると脊椎骨（背骨）や関節が変形したり、椎間板が突出したり、靱帯が厚くなることで、脊椎骨を通っている神経や血管を圧迫することがあります。これによって神経障害が起こり、日常生活に支障が出る疾患が「**脊柱管狭窄症**」です。



特徴

歩き出してしばらくすると、腰やおしりや足にしびれや痛みなどの症状を感じ、歩きづらくなります。前かがみの姿勢をとると、神経の圧迫が低下するので、また歩けるようになります。しかし、しばらくすると症状が再びあらわれます。（かん欠歩行）

セルフチェックで確かめてみましょう

☒ しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる	5点	☒ 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる	1点
☒ しばらく立っているだけで、太ももやふくらはぎや脛にかけて痛くなったりする	5点	☒ しびれはあるが痛みはない	1点
☒ 60歳以上である	4点	☒ しびれや痛みで、腰を前に曲げるのがつらい	-1点
☒ 両足の裏側にしびれがある	3点	☒ しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい	-1点
☒ おしりの周りにしびれがある	3点		
☒ しびれや痛みは足の両側(左右)にある	2点		



あなたの合計点数

点

13点以上の場合
「腰部脊柱管狭窄症」の疑いが高いです。

腰部脊柱管狭窄症の治療法

治療では、薬物療法を中心として、装具療法や理学療法を組み合わせた保存療法がまず選択され、その後症状が進行すると手術が適応となります。

●薬物療法

内服薬

しょうえんちんつうざい

消炎鎮痛剤

ビタミン剤

プロスタグランジンE₁製剤

しんけいしょうがいしんどうつう
神経障害性疼痛治療剤

保存療法

注射

硬膜外ブロック

神経根ブロック

●装具療法

コルセット

●理学療法

●運動療法

手術療法

理学療法と運動療法によるリハビリテーション

●理学療法

けんいん

牽引療法

狭窄部位の神経や血管の圧迫を牽引によって緩和します。

温熱療法

温めることで血液循環を良くし、緩和します。お風呂は効果的です。

ストレッチ運動

腰部脊柱管狭窄症では、腰の反りが強くなることにより狭窄部位が圧迫され、痛みやしびれなどの症状が悪化することがあります。ストレッチによって腰の反りを軽減すると、狭窄部位の圧迫が減少(除圧)され、症状を軽減することができます。

家庭でできる

仰向けによるストレッチ (各10秒×2セット)

1



両膝を抱え、
腰の筋肉を伸ばします

2



痛む方の足の膝を抱え、
お尻の筋肉を伸ばします。

3



座った状態で痛む方の足を曲げ、
一方は伸ばし、痛む側の腰を
伸ばします。

4



膝に足を乗せ、抱え込み、
お尻の筋肉を伸ばします。

5



あぐらの姿勢から片足を前に出し、
その膝を抑えながら逆向きに
上半身を倒します。

ポイント

左右のバランスを取るために、
時間がある場合は左右行って
ください。また、入浴後の体が
温まった直後が効果的です。

●運動療法

筋力強化

特に脊椎の骨を支える筋肉(インナーマッスル)を鍛える
ことで痛みを軽くする治療法です。

※患者様の個々の症状に応じ、訓練内容
(回数、頻度、強度)が異なりますので、
担当されているセラピストへお尋ねください。

リハビリは継続することが大切です。

専門的なリハビリ

ご存知ですか？リハビリの専門職が病院で実施しているリハビリテーションを、ご自宅でゆっくりリマンツーマンで受けられることを。自宅での生活を維持・向上していくためには、病院での筋力トレーニングだけでなく、普段の生活の中で筋力トレーニングするリハビリが重要です。

ずばりこれが「訪問によるリハビリテーション」です。



どんな人が訪問リハビリをしていますか？

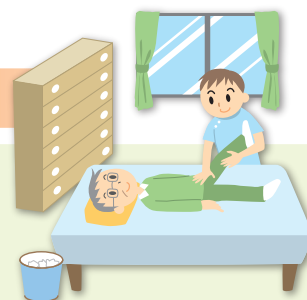


- 自宅での運動方法がわからない
- デイケアなどに行くのがイヤで、筋力がおとろえ歩くのがヨロヨロしている
- 福祉用具の使い方がわからず、困っている
- 言葉がはっきりせず、会話に困っている
- 近所のスーパーや公園などに歩いて行ってみたい

訪問リハビリテーションの内容はどのようなものですか？



- 1 入浴や更衣など身の周りの動作の練習
- 2 家事動作の練習
- 3 散歩や趣味などの余暇活動が安全に行えているかを検討する
- 4 言葉が話しにくい方やうまく食事が食べられない方に、どのような工夫が必要であるかの検討
- 5 自宅の環境に合わせて自分でリハビリできるようにリハビリメニューを作成
- 6 ご家族への介助方法を指導
- 7 個々にあわせた車椅子や歩行器などの福祉用具の選定や必要な箇所へ手すり等の設置のアドバイス



訪問リハビリテーションの内容は、患者様の状態や自宅環境に応じて実施するので、個別性が高く、ひとりひとり異なります。

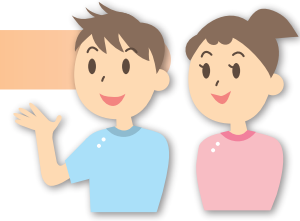
患者様やご家族様は、こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたい、などの希望を担当者にお伝え下さい。



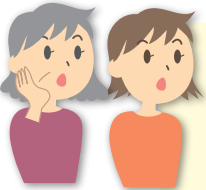
どうしたら訪問リハビリテーションができますか？



担当のケアマネージャーまたはかかりつけの医師、
病院の訪問リハビリテーション担当者までご相談下さい。



訪問リハビリテーションはいくらかかりますか？



介護保険 料金負担表 (1回のご利用につき)

	退院後 1ヵ月以内	退院後 1～3ヵ月以内	退院後3ヵ月以上 (入院歴のない方)
リハビリ時間 約40分	約1,019円	約871円	約660円
リハビリ時間 約60分	約1,349円	約1,201円	約990円

介護保険のない方

医療保険の1割負担で60分900円ですが、障害保険があるなどの条件で負担が変わります。

※上記の負担金は介護保険を利用し、自己負担額1割をお支払い頂いた場合を記載しております。

リハビリ時間に差額が生じる場合がございます。

※尚、各保険法改正毎に条件が変わります。(H26年5月現在)

訪問リハビリテーションの様子



自宅の階段を
使ってリハビリ



自宅から30分ほど歩いてみる
段差など危険な個所も
注意しながらリハビリ

訪問リハビリテーションを行っている病院

■たたらリハビリテーション病院

福岡県福岡市東区八田1丁目4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5621

■千鳥橋病院

福岡市博多区千代5丁目18-1
TEL 092-641-2761 FAX 092-633-3311

■城浜診療所

福岡市東区千早1-6-8
TEL 092-671-3031
FAX 092-671-3961

■宮近整形外科

福岡市東区千早1-6-11
TEL 092-672-0071
FAX 092-672-1358

■新室見診療所

福岡市西区福重5-1-27
TEL 092-891-3711
FAX 092-882-6080

平成27年
4月より



お薬 Q & A

杖の選び方

Q-1 杖の種類は何があるの？

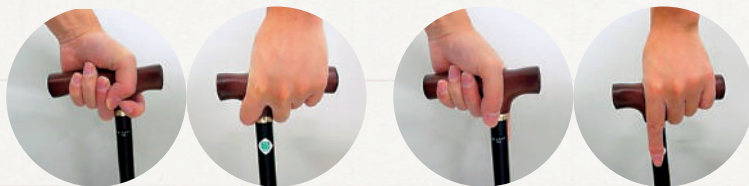
- A** T字杖 — 1 本 杖：しっかりとした強度。適切な長さにカットが必要
伸 縮 杖：簡単に長さ調節ができ、幅広い身長に対応。
調節穴があるため強度は1本杖に劣る場合があります。
- 折りたたみ杖：畳んで携帯が可能で外出時などに便利。
それぞれの支柱がゴムロープなどで繋がれているため
強度は1本杖や伸縮杖に劣る場合があります。
- 多点杖 — 体重をかけても倒れないため、室内やリハビリにむいている。

Q-2 杖の握りはどのように選べばいいの？

- A** 握った時に、親指と人差し指の第一関節あたりが重なる
くらいの太さのものが力が入れやすいです。

〈 間違った握り方 〉

〈 正しい握り方 〉



Q-3 杖の長さはどのようなものを選べばいいの？

- A** 身長÷2+2〜3cmが目安とされています。腰や背中中の曲がり等によっても変動します。
他の目安として、杖を地面に着いた時グリップが足の付け根と骨盤の間くらいの長さ
の物が良いでしょう。握った時のひじの角度は30度くらいに曲がるものがつかいやす
いです。
- 杖の長さはネジの調節により長さを
調整できるものもあります。

介護ショップたたら では
杖を切って長さ調節することもできます。
費用は無料です。



杖先のゴムは消耗品! すり減ってきたら交換が必要です。
滑り止めの溝がなくなったり、減ってきたら交換時。
ゴム代300〜500円。交換費用はかかりません。

介護用品に関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局に、お気軽にご相談ください

健康まつり

各地区の健康まつりでは薬局でも健康チェックなどを
実施し、大盛況でした！



千鳥橋病院・千代診療所健康まつり



たちばな診療所健康まつり



城浜診療所健康まつり



新室見診療所健康まつり



直方診療所健康まつり

＼他にも多くの診療所で健康まつりが開催されました！／

舞鶴公園ウォーキング 10/18 (土)

坂道や石階段が多いコースでしたが17名の方が参加されました。

友の会副会長の松原さんによる福岡城跡の石垣や櫓の解説があったり、天守台では素晴らしい景色を一望できる場所があったりと、皆さん驚いていました。

あおぞら講義ではちどり薬局の坂口薬局長による、経口補水液の注意点などが説明され、参加者からは活発に質問が飛んでいました。

マリア薬局の石田薬剤師による手作りの漢方茶がふるまわれ、大変喜ばれていました。



坂口薬局長による
あおぞら講義



お気軽にご相談ください
窓口にてお待ちしております



左から渡辺栄美(事務)、市村好恵(薬局長)、森下法子(薬剤師)



りんご薬局は薬剤師2名、事務1名で日々の業務を行っています。日赤通りから1本入った住宅の中の大楠旧道沿い、千鳥橋病院附属大楠診療所の前にある小さな薬局です。大楠診療所をはじめ福岡赤十字病院他全ての病院、クリニックの処方箋を受け付けています。外来通院の困難な方へは往診後にお薬をご自宅にお持ちし、服用状況や服用後の体調変化などを確認させて頂いております。(南区、博多区、中央区、城南区と広範囲の訪問を行っています。)

服用についてお困りの事、薬の事だけでなく心配な事、疑問に思っている事など、薬局窓口にてご相談お受けしております。これからも地域の方々に寄り添った薬局を目指してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社

福岡市東区筥松
☎092-612-8831

ちどり薬局

福岡市博多区千代
☎092-651-8086

かもめ薬局

福岡市西区福重
☎092-895-1121

くるみ在宅薬局

福岡市博多区千代
☎092-631-7200

ひよこ薬局

福岡市博多区千代
☎092-641-5100

りんご薬局

福岡市南区大楠
☎092-543-1511

マリア薬局

福岡市東区千早
☎092-672-1294

なの花薬局

糟屋郡新宮町夜臼
☎092-941-2219

つばさ薬局

直方市大字山部
☎0949-23-8118

あおぞら薬局

飯塚市柏の森字福本
☎0948-26-9811

たたら介護薬局

福岡市東区八田
☎092-663-2552

介護ショップたたら

福岡市東区筥松
☎092-612-8811

とまと薬局

糟屋郡粕屋町仲原口の坪
☎092-624-1771

うぐいす薬局

糟屋郡須恵町新原
☎092-932-4800