

特集 家庭でできる リハビリ

第3集 腰痛について その3(日常生活での腰痛予防) リハビリテーション科 浅田 克彦

腰痛はちょっとした姿勢の悪さが原因で起こります。今回は、日常生活でよく見かける場面で、やってはいけない姿勢や動作、その注意点や改善策についてお話しします。

①椅子に座る姿勢

悪い姿勢

椅子に浅く腰かけると、脊椎(背骨)が無理なカーブを描き、腰に負担がかかります。



改善策

深く腰掛け、腰椎(背骨の腰の部分)を背もたれにあてる姿勢が正しい姿勢です。



②顔を洗う時などの姿勢

悪い姿勢

膝を伸ばした状態で顔を洗うなど、立位での前屈みの姿勢は、腰に大きな負担がかかります。



改善策

顔を洗う時や料理を作る時など、どうしても前屈みになるときは、膝を曲げた姿勢をとるようにしましょう。片足を低い台などに載せても○



③靴下を履く姿勢

悪い姿勢

立ったままで靴下を履くなど、立位での前傾姿勢は腰に負担がかかるうえ、片足で立つのでさらに負荷がかかります。



改善策

靴下は椅子に座り、膝を身体にひきよせるようにして履くようにしましょう。



④荷物を持ち上げる姿勢

悪い姿勢

荷物をいきなり持ち上げるのは、腰や背中に大きな負担がかかります。



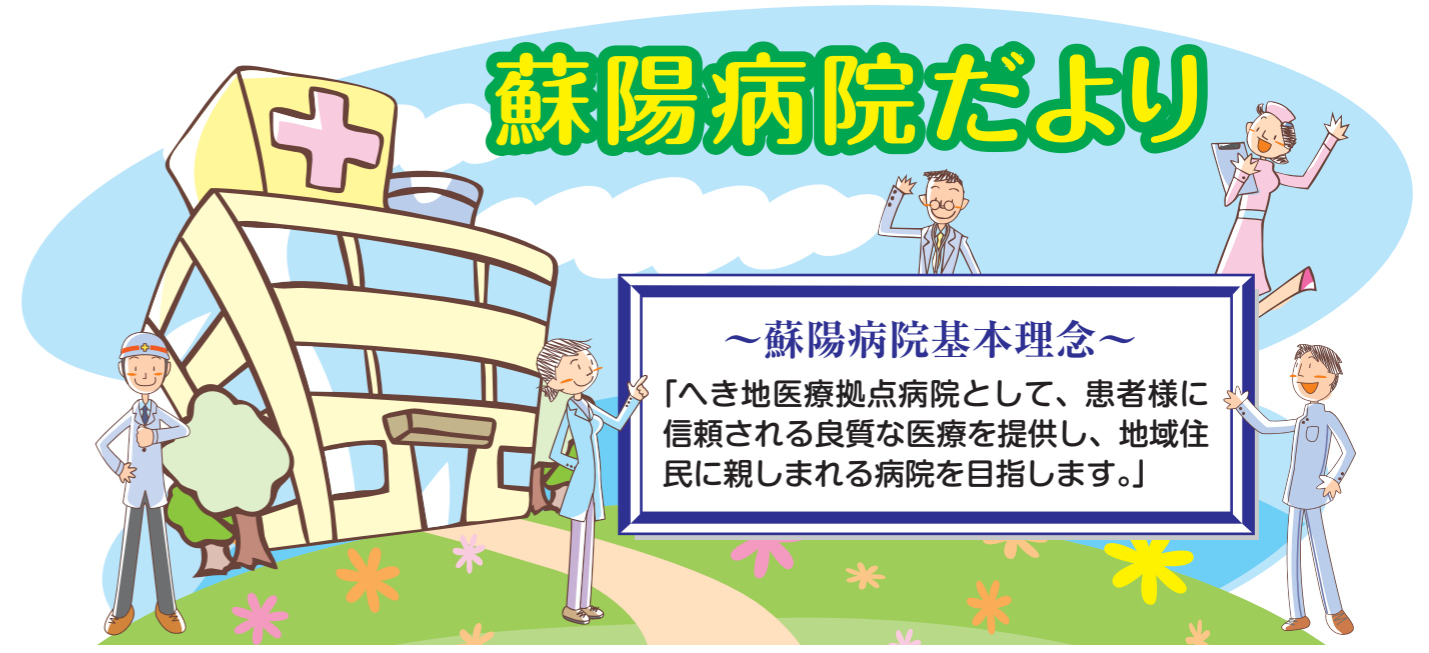
改善策

荷物を身体に引き付け膝を曲げ、腹筋(お腹の筋肉)に力を入れながら持ちあげましょう。



このほか、重い荷物は片方だけで持たない、できるだけ足を組む回数を減らすようにする、椅子の上で膝を抱えたりあぐらをかいたりしないようにする、長時間同じ姿勢を続けないようにする、など日常的にできる腰痛予防はいろいろあります。これらのことを普段から意識して行いましょう。

蘇陽病院だより



～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集 知って得する 健康講座

第45集 タバコの害 ～咽頭(いんとう)がん、喉頭(こうとう)がん、食道がん～ 医師 中山 明香里

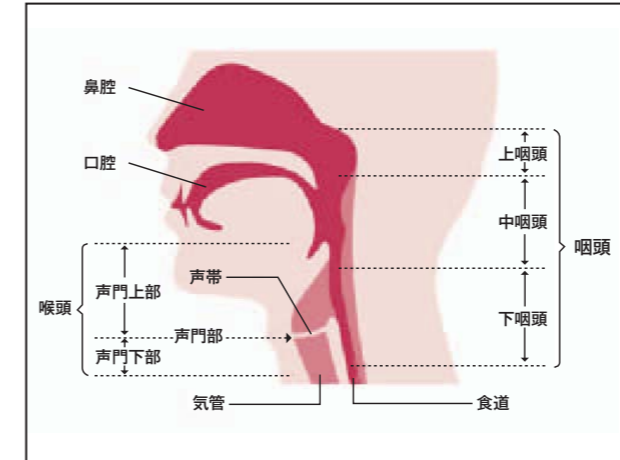


写真 1) 出典サイト：がんサポート情報センター

タバコが肺がんの原因となることはよく知られていますが、タバコは咽頭がんや喉頭がん、食道がん、膀胱や膵臓、肝臓、胃など多くのがんと関係しています。今回は咽頭がん、喉頭がん、食道がんについてお話しします。

まず、咽頭、喉頭と聞いて、どの部分なのか皆さん思い浮かびますか？あまり聞きなれない名前ですが、咽頭、喉頭とは「のど」の部分のことです。咽頭は鼻の奥から食道までの食べ物と空気の通り道で、上咽頭、中咽頭、下咽頭の3つに分かれています。そして喉頭

は、下咽頭の前側にある「のどぼとけ」の部分にあたります。

患者数は肺がんほど多くありませんが、タバコとの関係が最も高いのは喉頭がんです。喫煙者(男性)の場合、がんによる死亡のリスク(危険度)は、タバコを吸わない人に比べて、肺がんでは4.5倍、口腔・咽頭がんは3倍、食道がんは2.2倍、喉頭がんはなんと32.5倍となります。さらに、タバコとお酒の組み合わせで咽頭がん、食道がんはリスクがさらに高くなるといわれています。食べ物と空気がどちらも通る部分なので、お酒とタバコの刺激を受けて、よりがんになりやすくなってしまいます。

それぞれ、食事のときにのどに違和感があったり、声がかすれたり、食欲が低下するなどの症状があらわれる場合もありますが、初期には無症状であり、見つかるころには病気が進んでしまっていることも多いです。声を出したり、物を飲み込んだりする、のどの大切な働きを失わないためにも、今から禁煙を始めてがんのリスクを低くしましょう。