

けんこう処方箋

北海道柔道整復師会会長 萩原 正和



ほっかいどう

水曜生きる

木曜よむ語る

金曜楽しむ

土曜考える

火曜学ぶ

さあ冬本番、腰痛にご用心

とうとう冬本番。この時期は雪かき作業をはじめ、年末年始の大掃除、引越として重荷を持ち上げることにより、ぎっくり腰など腰の捻挫や打撲、背部挫傷の患者さんが特に多くなる時期だ。

整骨院、接骨院、ほねつぎ(以下整骨院と総称)は骨折、脱臼、捻挫、打撲などのケガが対象。「腰」は「肉月」に「要」と書くように体の要。腰を痛めると、体を動かすのも不自由になることがある。

厚生労働省が実施した「平成22年国民生活基礎調査」で、病气やケガなどで自覚症状のある有訴者のうち、男性第1位と女性第2位は腰痛だった。つまり、



イラスト・佐藤博美

一番身近な悩みと云える。ところが、痛めてすぐの腰痛対処法は意外と知られていない。他のケガや炎症と同様に、急性腰痛は風呂などでじっくり温めると悪

化の一途をたどってしまう。炎症には、冷却と安静が原則。湯船につかるのではなく、シャワーを使うなど、初期は腰を温めないような工夫が必要だ。

安静にずっと寝ている訳にもいかない方には、医療用の腰部コルセットをお薦めしたい。正しく装着することで腹圧を高め、腰の負担軽減をする作用がある。また、症状が重くない方も中腰の作業時の装着で予防の一助となる。ただし、依存しすぎると本来の筋肉が弱ってしまうので、使い方には注意が必要だ。

ケガの早期回復には治療が一番。医療機関は種々あるが、整骨院に患者さんが来院する理由の一つに、健康保険が適用でき、自己負担額が安価であることも挙げられる。治療の部位数と保険負担割合などで額は変わるが、急性捻挫・挫傷の初検時治療1部位は230円(1割負担)。2回目以降の治療1部位だと100円以内(同)だ。整骨院によっては別途費用がかかることもあるが、患者さんや医療費を削減したい健康保険にとってもやさしい。

また、整骨院は中学校区に一軒あるような近所にある医療機関だ。交通費をかけるに徒歩圏内で通院できるのも利点といえる。

時として、腰痛には病気が隠れている。整骨院を開業する柔道整復師は内科、整形外科など多くの医療知識がないと国家試験に合格できない。熟練した柔道整復師は問診や徒手検査などで病气との鑑別を行う。業務範囲外と思われる症状に対しては病院も紹介するので、安心して通院できる。

身近なケガ、腰痛。この冬も、そんな体の要と上手に付き合っていく必要がありそうだ。