



# 青い鳥通信7月号



## 青山訪問看護ステーション

### ～「ヒト」特有の病気 腰痛について～

厚生労働省研究班の調査で、腰痛の人は全国に推定で2800万人いるそうです。

関係学会は、一般的な治療法ごとに右図のようにお勧め度をまとめました。(H25.3.24付 朝日新聞より)

腰痛は、背骨のガンや腰椎骨折、ヘルニア脊柱管狭窄症などで起こります。

画像検査を受けて、もとの病気を治しましょう。

原因不明の腰痛は、全体の約8割以上を占めるそうです。お勧めは・・・

- ①抗炎症薬や鎮痛剤などの薬物療法
- ②ストレッチやウォーキングなどの運動療法

主な腰痛治療法のお勧め度

日本整形外科学会などによる腰痛診療指針から

強く推奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抗炎症薬、鎮痛薬</li> <li>3か月以上痛む場合               <ul style="list-style-type: none"> <li>・抗不安薬</li> <li>・ストレッチなどの運動</li> </ul> </li> <li>1か月以上痛む場合               <ul style="list-style-type: none"> <li>・考え方の偏りを直し、行動の仕方を変える認知行動療法</li> </ul> </li> </ul>
推奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰椎コルセット</li> <li>3か月以上痛む場合               <ul style="list-style-type: none"> <li>・抗うつ薬<small>せきつうい</small></li> <li>・脊椎固定の手術</li> </ul> </li> <li>3か月未満の痛み               <ul style="list-style-type: none"> <li>・温熱療法</li> </ul> </li> </ul>
推さない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安静（ヘルニアや骨折など明らかな原因がない場合）</li> </ul>
根拠なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰を引つ張る<small>けんいん</small>牽引療法</li> <li>1か月以上痛む場合               <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ</li> </ul> </li> </ul>

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	△	○	△	△	△	△
午後 13:00～17:00	△	○	○	△	△	△	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	△	○	○	△	○	○
午後 13:00～17:00	○	△	△	○	△	○	○

- 訪問エリア**
- ※ 羽曳野市
  - ※ 藤井寺市
  - ※ 松原市
  - ※ 堺市 東区
  - ※ 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)  
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 2-5-14    TEL 072-952-4174  
FAX 072-952-4175

### 青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1    TEL 072-931-4174  
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

