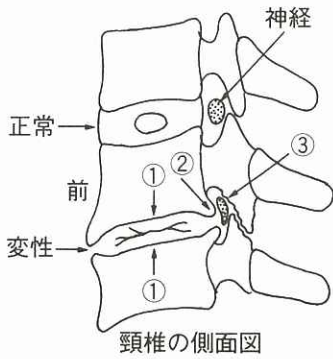




図2 変形性頸椎症



- ① 椎間板が狭くなる (ストレス)
- ② 骨のトゲ(骨棘:コツキョク)ができる
- ③ 神経の通る孔(あな)が狭くなり、神経が圧迫される

です。  
変形性頸椎症は首の骨や関節の老化現象が原因で起こります。  
頸椎と頸椎をつなぐ靭帯や関節に長い年月にわたってストレスが加わると、椎間板の変形や、頸椎間にゆるみ(不安定性)が生じます。また頸椎の端の部分に骨のトゲ(骨棘)ができたり、神経の通る孔(あな)が狭くなって神経を圧迫したりします(図2)。

症状として首や肩、また腕から手にかけて痛みやしびれが出ます。

### ◎ 頸部捻挫(むち打ち)について

これはいわゆる「むち打ち症」です。典型的には、追突などの交通事故により、首が前方や後方から大きな力をうけて、弓なりにしなるような激しい動きを強いられることによつて起こります。

首の痛みばかりでなく、時には頭痛、手足のしびれが起こり、また脳しんとうのときのように吐き気やめまい、目の痛みを起こします。一般的には、遅くとも三ヶ月くらいで症状はおちつきます。

### ◎ 治療について

ここでは、首の痛みを起こす病気に對して、どのような治療法があるのか一緒に考えていきたいと思います。

治療の方法は大きく二つに

分かれます。まず、薬や注射あるいは温熱療法や体操など手術をせずに治す方法があります。これを保存的療法といえます。

しかし、この保存的療法の効き目がない場合もあり、このようなときには手術が必要になります。

今回は保存的療法の中から温熱療法、頸椎けん引、首の体操について考えていきたいと思います。

#### 1. 温熱療法

温熱療法には、温めることにより組織の血行をよくし、筋肉の緊張を和らげ痛みをとる効果があります。疾患や病状によつて治療法が異なりますが、当院では主にホットパック(ゲル状のものを袋に詰めて、温めて体の表面に当てる)を治療に用いています。

#### 2. 頸椎けん引

けん引には、首を引っ張ったり、ゆるめたりすることに より筋肉の緊張をとり、また神経への圧迫を減らしたりし

て痛みを和らげる効果があります。

当院では原則として、体重の6分の1の重さで一〇分間首をけん引することにしていきます。物足りなくて「引っ張る力を上げてほしい」という患者さんもみえますが、強く引っ張ればよいというものではなく、心地良い強さで引っ張ったり、ゆるめたりを繰り返すことで効果が現れます。



#### 3. 首の体操

急性期の痛みがおさまり症状が落ちついてきたら、少しずつ首の体操を始めます。

体操には首の筋肉を強くしたり、血行をよくし、緊張を和らげる効果があります。体操は長時間でなくても結構ですので、毎日根気よく続けましょう。

# ◎ 日常生活の注意点

## ○ 家事について

首・肩に負担がかかる姿勢として前かがみの姿勢が挙げられます。アイロンがけ、食器を洗う、雑巾で床を拭く、掃除機をかけるといった家事全般があてはまります。

アイロンがけは脚の付いたアイロン台や机の上にアイロン台を置くなどして背筋が伸びるような姿勢で行ってください。又、食器を洗う時も背筋が伸びるような姿勢を取るために適当な高さの椅子を使うと良いでしょう。掃除機をかける際には極力背筋を伸ばしてかけるように気を付けて下さい。床の拭き掃除は、モップを使用したり市販の使い捨て紙モップを使うとよいでしょう。



## ○ バッグについて



背筋が伸びるように、持ち手の位置を調節する

両足を前後にずらすと、姿勢が安定する

バッグや、重い物袋などを持つと無意識のうちにはバッグを持った方の肩が上がった状態になります。ショルダーバッグを同じ方の肩に長時間かけたたり、重い物袋を片手で持つと姿勢が崩れ肩こりや首の痛みが出やすくなります。そこである程度の時間がたてば、持つ手を変えたり、重い物袋は1個にまとめず2つに分け両手に持つなどして重さの偏りを無くしましょう。

もつとも最適なバッグは、リュックといえます。リュックは重みを左右均等に分散してくれますし両手が自由になります。ただ、肩ひもが細いと点で重みを支えてしまい、よけい大きな力が加わりま

す。肩ひもは、太くクッションの入ったものにするとうまいでしょう。



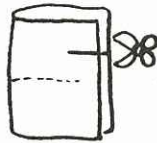
## 湿布の貼り方について

### ◇ 首

① 半分に分ける



② 中央よりやや上を少し切る



③ 広げて貼る



### ◇ 肩

① 半分に分ける



② 中央を少し切る



③ 中心が痛い時は、そのまま広げて貼る



④ 中心が痛くない時は、輪になった方を少しきる



⑤ 広げて貼る



# 『ミニ・ナーシング』

## ◆坐薬について

### ▽色々な坐薬の作用△

- ① 鎮痛、鎮静作用
- ② 消炎作用
- ③ 排便を促す作用
- ④ 解熱作用
- ⑤ 分泌物を抑える作用

※目的に合った坐薬を、使用して下さい。

### ・挿入方法

姿勢はしゃがんだ状態で息を「フー」と吐きながら肛門に入れると、お腹の筋肉も緩み入りやすくなります。入れ方が浅いと出てくる事があるのでほんの気持ち奥に入るとスムーズに腸内に吸収されていきます。

### ・注意点

坐薬は体温で溶ける様になっているので、自宅では冷蔵

庫で保管して下さい。

坐薬を「座って飲む薬」と勘違いして飲んだと言う例もありますので気をつけて下さい。坐薬を入れて直ぐに便がしたくなるような気がしますが、これは坐薬が肛門を刺激するためです。排便を済ませてから入れるようにしましょう。

坐薬を入れて腸粘膜で吸収されるまでに三十分程度時間がかかります。入れた後は横になって休むのが良いでしょう。坐薬は、6時間は空けて入れるようにして下さい。

### 次回「健康教室」の

### お知らせ

次回健康教室の日時は、十月二十二日(火曜日)十三時三十分から十五時です。テーマは「外反母趾」です。なお、次々回健康教室は、十二月中旬の予定です。テーマは、「転倒防止」です。多数のご参加をお待ちしております。

## お知らせ

10月1日より高齢者の患者さんの医療機関及び調剤薬局での窓口負担が1割または、2割になりました。

### <治療費>

	現在	10月1日より
70歳以上	1回 850円 (4回)	1割負担 (一定以上の所得の方は2割)

(70歳以上の患者さんが1ヶ月窓口で支払う医療費の限度額)

- \*一般の方 12,000円
- \*一定以上の所得のある方 40,200円
- \*その他の方 8,000円

〇〇〇〇 払い戻しについて 〇〇〇〇  
治療費が限度額を上回った場合には払い戻しを受ける事ができます。

①その月にかかったすべての医療機関の医療費をいったん会計で支払います。その際必ず領収書を受け取ってください。

②限度額を超えた場合、役所で領収書をそえて払い戻しの手続きを行います。

③限度額を超えた額が2ヶ月後に患者さんの指定した口座に払い戻しされます。

※70歳以上の患者さんには全員に「高齢受給者証」及び「医療受給者証」が交付されます。受給者証は必ず被保険者証と併せて受付に御提示ください。