

読んで安心 めくもり情報

# なご 和みの輪 わ

第7号  
平成19年4月1日

発行所

医療法人博俊会 春江病院

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

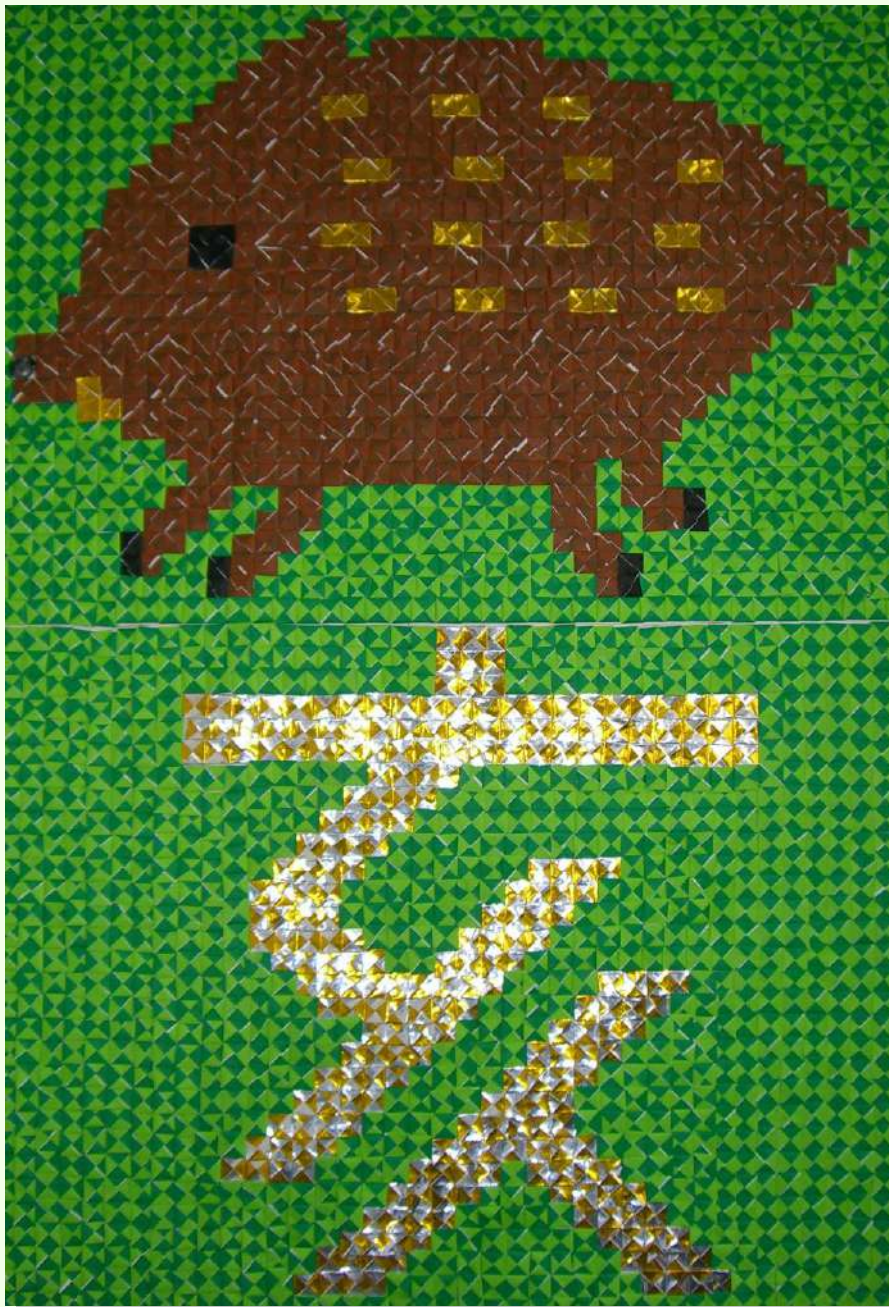
FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



## 教えて！ 病気のおはなし 第6回 『腰痛症』

私たちから、ちよつとしたアドバイス（リハビリテーション科・薬剤科）  
通所リハビリ『カルミア春江』の紹介／新任医師の紹介  
高額医療費制度／入退院荷物運搬用カート  
おすすめ一品メニュー／春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記



『今年の干支 いのしし』

通所リハビリ “カルミア春江” 利用者皆様の折り紙による作品

# 第6回 「腰痛症」

多くの方が抱える腰痛。腰痛と言っても原因は様々です！  
さて、あなたの腰痛の原因はなに？

## 教えて！病気のおはなし

整形外科医長 橋本典之  
はしもとのりゆき



### 腰痛は難しい

人類が二足歩行をする  
”ヒト”となつて以来、腰痛はわれわれの生活に深く関わっていると考えられます。

医学は急速に進歩し多くの疾病を治療可能にできましたが、太古の昔からある腰痛については有効な予防・治療がなく、痛みを抱えたまま日々の生活をおくる方が多くいる

ように思われます。

### 腰痛を引き起こすもの

腰痛をきたす代表的な疾患は椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗鬆症による腰椎の圧迫骨折、腎臓疾患や子宮筋腫などの内臓に由来する場合などがあります。

このため、腰痛を訴える患者様の病態と症状を正確に把握するために、レントゲン写真やMRIなどによる検査を行う必要があります。そして、原因がある程度同定された場合、それに応じた治療を行うこととなります。

### 急に痛みが起る原因

その一つに、圧迫骨折があります。骨粗鬆症でも

い状態の背骨は、重いものを持ち上げたりしただけでも骨折してしまうことがあります。この場合、圧迫骨折の起きた部分の腰、背部に激しい痛みが出ます。骨折の部位や状態により、お尻の方へ痛みが広がる場合もあります。骨折の強い痛みは約一ヶ月でよくなりますが、骨折をする

と背骨が曲がり、その部位の背骨を支える筋肉に強い負担がかかるようになります。そのため、長い時間同じ姿勢でいると背中や腰がやめてくるといった、慢性的な腰・背部痛が残るようになります。また、曲がった場所は力学的に弱く再度骨折する可能性も高いため、骨折の予防（転倒予防、骨粗鬆症の治療など）、背骨への負担を

軽くする生活を心がける必要があります。

### 他の原因／医師の心得

その他として、化膿性脊椎炎や癌の骨転移といった、早急に診断・治療が必要となる場合や、病名を付けられない「不確定な要素による腰痛」で治療に難渋することもあります。いずれにしても、まずは整形外科を受診し検査、診断を受けることが重要です。患者様とは良い人間関係を作り、痛みを理解し、症状に伴う精神的・社会的問題を把握することを心がけて、腰痛の治療にあたってくださいと思います。



# 私たちから、ちょっとしたアドバイス!!

自分の痛みが少しでも楽になる方法を見つけよう

## 腰痛体操

## 公認理学療法士

## シップの効果

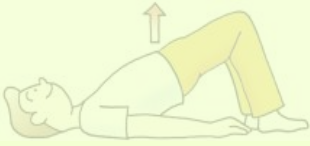
## 薬剤科

★腰痛を起こしやすいは、腹筋・背筋のバランス不良や、足の筋力低下などによる姿勢異常が多くみられます。腰痛体操は筋肉のバランスを整え、良い姿勢を保つことを目的に行います。

- 〈体操の注意点〉
- ・無理をせずゆっくりと。
  - ・回数は十回程度を目安に行いましょう。
  - ・痛い時は運動をやめる。
  - ・毎日、続けることが大切です。

### ③お尻の筋肉の運動

両膝を曲げお尻を上を持ち上げる



### ①腹筋の運動

へそをのぞき込むように頭を上げる



### ④背中ストレッチ

両膝を抱えて骨盤を床から離す



### ②足の運動

片足を曲げ、反対の足を膝を伸ばして持ち上げる



★シップ剤は腰痛、捻挫、筋肉痛、関節痛などでよく使われますが、大きく冷シップと温シップに分けられます。

冷シップは、保湿性に優れた基材に消炎鎮痛薬と天然ハツカ（メントール）成分を加えているので、冷たくスースーした感じがあります。

温シップは、トウガラシエキスなど温感刺激がある成分を加えているので温かく、血管を広げ患部の循環を良くする効果があります。冷やした方がいいか温めた方がいいかは、症状によって異なります。急性の炎症や痛みを伴う場合には冷シップを、慢性化して炎症がなく、お風呂な

どで温めると楽になる場合には温シップを使うとよいでしょう。

〈温シップの注意点〉

温シップは冷シップに比べ皮膚への刺激が強く、発赤・発疹などが出やすくとされています。はがしてすぐの入浴や、貼っている所をコタツやホットカーペットなどで温めると、刺激が強くなる場合があります。入浴の場合、一時間前にははがしておくようにしましょう。



# 通所リハビリ ‘カルミア春江、

通所リハビリ「カルミア春江」は、**介護認定を受けた方を対象とした施設**で「リハビリ」「入浴」「介護」「看護」などのケアサービスを提供し利用者様の機能回復・維持を目指す施設です。



「カルミア」とは花の名前で大きな希望・さわやかな笑顔という花言葉があります



【お問い合わせ】

〇七七六・五一・一二五〇

(担当)橋本

## 一日の流れ

利用者様を送迎バスで迎えに行き、来所された方から血圧や体温を測り体調のチェックを行います。その後、入浴やリハビリを行い、待ち時間には将棋やパズル、折り紙などでの作品作りをします。



食前の口の体操



個別のリハビリ

午後からはリハビリ体操やレクリエーションなどで体を動かしながら、そ

の方にあったリハビリと自主訓練などを行います。

## 年間行事

- 二月 | 節分(豆まき)
- 三月 | ひな祭り会
- 四月 | お花見会
- 七月 | 七夕会
- 九月 | 敬老会
- 十二月 | クリスマス会



楽しいひな祭り会

他にも月に一度、体重測定と喫茶会があります。また、ボランティアの方々や、かわいい保育園児の慰問などもあり、利用者の皆様に楽しんで頂いています。

## 春江病院との連携

春江病院退院後の在宅療養がより充実したものとなるよう、利用を考えている方を対象に、週一回カルミア春江担当者と看護師が話し合いを行っていただきます。スタッフ間で連携を図り、通所リハビリのご利用を勧めております。

## 新任医師の紹介

四月より新しく三名の常勤医が着任しました。

整形外科

おかの あさひ 医師

消化器科、外科

いのうえ たけし 医師

循環器内科

いのき ともみ 医師

# ～高額医療費制度について～



## 70歳未満の人

平成18年9月30日まで

●自己負担限度額(月額)

	3回目まで	4回目以降 ※1
一般	72,300円+ (医療費 - 241,000円) × 1% ※3	40,200円
上位 所得者 ※1	139,800円+ (医療費 - 466,000円) × 1% ※4	77,700円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円

平成18年10月1日から

●自己負担限度額(月額)

	3回目まで	4回目以降 ※2
一般	80,100円+ (医療費 - 267,000円) × 1% ※5	44,400円
上位 所得者 ※1	150,000円+ (医療費 - 500,000円) × 1% ※6	83,400円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円

## 70歳以上の人

平成18年9月30日まで

●自己負担限度額(月額)

	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一般	12,000円	40,200円
現役並み 所得者	40,200円	①3回目まで 72,300円 + (医療費-361,500円) × 1% ※7 ②4回目以降 40,200円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

平成18年10月1日から

●自己負担限度額(月額)

	外来 (個人で計算)	外来+入院 (世帯を合算して計算)
一般	12,000円	44,400円
現役並み 所得者	44,400円	①3回目まで 80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% ※5 ②4回目以降 44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

- ※1 基礎控除後の総所得金額などが600万円(平成18年9月30日までは670万円)を超える世帯。
- ※2 過去12ヶ月間に、一つの世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。
- ※3 医療費が241,000円を超えた場合は、その越えた分の1%を加算。
- ※4 医療費が466,000円を超えた場合は、その越えた分の1%を加算。
- ※5 医療費が267,000円を超えた場合は、その越えた分の1%を加算。
- ※6 医療費が500,000円を超えた場合は、その越えた分の1%を加算。
- ※7 医療費が361,500円を超えた場合は、その越えた分の1%を加算。

## ※事前申請により自己負担限度額で済む制度もあります。

七〇歳以上または現役並みの所得がある場合は、老人保健で医療を受ける人を受け入れる人のうち現役並みの所得がある人は平成十八年十月一日から三年に引き上げられました。ただし、七〇歳以上の国保被保険者および老人保健で医療を受ける国保保険者の収入の合計が二人以上の場合は五二〇万円未満、一人の場合三八三万円未満

**現役並みの所得がある場合**

高額医療費とは？  
被保険者本人・被扶養者ともに同じ月内に医療機関に支払った自己負担額

の合計が高額になった場合、申請をして認められると、自己負担限度額を超えた分は高額療養費(高額医

療費)として支給されます。七〇歳以上または老人保健で医療を受ける人は左表のようになります。

であると申請した場合は「一般」の区分と同様、一部の負担となります。

※詳細については、お住まいの市役所、町役場へお問い合わせ下さい。

入退院荷物運搬用カートを正面玄関に2台設置しました。ぜひご利用下さい。



ご存知ですか？



# “おすすり一品メニュー”

栄養科

食生活は主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを！

ちょっとひと工夫で新鮮な献立に変身！副菜の1品としてぜひお試しください。

## 長芋の梅肉和え



### 材料 (1人分)

長芋 60g  
 ねり梅 8g  
 <飾りとして>  
 オクラ 15g (1本)

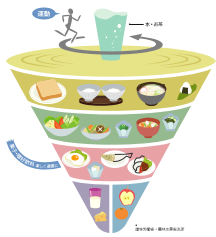


- ①長芋は皮をむき、短冊に切る
- ②オクラはさっとゆで、輪切りする
- ③長芋を器に盛りつけ、上にねり梅を飾る
- ④オクラを飾る
- ⑤食べる際に和える



1人分 エネルギー48kcal たんぱく質 2.1g  
 カルシウム 17mg 塩分 0.9g

ねり梅のかわりに、なめ草やしそ粉などでもおいしくできますよ



### 【ひとくちメモ】 『長芋のねばねばで疲労回復』

ねばねば成分の“ムチン”は細胞を活性化させる働きがあります。疲れたり弱った体の回復力を高めてくれます。また消化酵素が多いことも特徴ですから、消化も促進し胃腸の働きを助けてくれますよ。



## 春江病院の概要

☎ 0776-51-0029

一般病床 : 116床 (亜急性期病床11床含む)  
 療養病棟 : 21床 { 療養病床: 11床  
 介護病床: 10床 (※ 介護療養型医療施設)  
 診療科目 : 外科、内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、アレルギー科、リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、肛門科、眼科、リハビリテーション科、放射線科

【救急・労災指定病院】 24時間態勢で患者様を受け入れております。

人間ドック (1日・2日・脳・乳がん)・企業健診・

政府管掌健康保険生活習慣病予防健診なども行っております。

### 編集後記

今回、通所リハビリ “カルミア春江”を紹介させて頂きました。地域の皆様にケアサービスをご利用して頂けたら幸いです。今後も皆様のご要望や知りたい事などご意見箱にどしどしお寄せ下さい。お待ちしております。(K. O)

### 【基本理念】 地域医療の担い手として

住民に信頼される病院

- 【院 是】
- 医療レベルの向上
  - 和を以て尊しと為す
  - 患者様への適切な対応
  - 地域医療への参画