

健康講座

肩こりでお悩みの方へ



肩こりはストレス、不眠、運動不足の他、姿勢が悪かったり長時間同じ姿勢をとり続けたりすることによって起こる血行不良が原因となると考えられています。西洋医学では症状を抑えるために鎮痛剤、筋弛緩剤、ビタミン剤などが用いられますが、漢方薬も非常に有効な場合があります。そこで今回は、肩こりに効く漢方薬を紹介します。

肩こりに効く漢方薬は大きく2つに分けることができます。滞った血液を除く駆お血剤（くおけつざい）と、みぞおちに痛みのある場合に用いる柴胡剤（さいこざい）です。駆お血剤（くおけつざい）とは更年期障害や月経困難症の治療に使われる薬でそのような症状と頭痛をあわせもつ女性の治療に用いられます。

体力があり、のぼせ、便秘がち・・・桃核承気湯（とうかくじょうきとう）
それよりも症状が軽めの方・・・桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）
体力がなく、色白で冷え症の方・・・当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）

などです。



これら以外にもまだまだあります。片頭痛など激しい頭痛でお悩みの方はありませんか？西洋医学でもよい薬はいくつかありますが、漢方薬の中でも呉茱萸湯（ごしゅゆとう）という薬があります。手足が冷えることによって頭痛が誘発される場合には非常に有効です。

また、仕事が終わって家に帰った時に首筋が重くなって疲れを感じたりすることはありませんか？このような場合に葛根湯をのんで眠ると次の日には身体が軽くなっています。葛根湯はかぜ薬として有名ですが、首筋から背中にかけてがこる方に非常に有効です。

ただし、漢方薬を使う場合に注意すべき点があります。漢方薬は副作用もなく安全であると思われがちですが決してそうではなく、体質に合った薬を選択することが大切であり、誤った使い方をすると重い副作用が出ることもありますから、経験豊富な医師に相談しましょう。

また、肩こりの原因は血行不良ですので、仕事でも適度に肩を動かして筋肉の緊張をほぐしたり、予防のために日頃から肩の筋肉を鍛えておくことも必要です。毎晩暖かいお風呂につかって血のめぐりをよくすることも有効な方法です。薬だけの力に頼らないで肩こり知らずの健康的な生活を目指しましょう。



せせらぎ通信

〔第13号〕

〔2005年4月1日発行〕

〒671-0221 姫路市別所町別所784
TEL(0792)52-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す



入院患者様の祝日の リハビリを行っています

当院では、平成16年4月に理学療法士8名、作業療法士5名を増員いたしました。それにより、平成16年11月より、入院患者様を対象に理学療法・作業療法の祝日リハを始めました。

院長の「病気に休日はない」という思いと、脳卒中急性期に発症早期から集中的にリハを行うことがその後の患者様の転帰を決定することから、年末年始・ゴールデンウィークの大型連休によるサービスの低下をなくし、より良いリハ医療サービスを提供できるよう努力しています。



また、平成17年4月からは、言語聴覚士1名、理学療法士1名、作業療法士2名が新たに

に加わり今後は言語聴覚療法、外来リハビリや介護保険の対象とならない患者様への在宅リハビリなど、更に充実したリハビリテーションを目指していきます。



言語聴覚訓練の様子



『頸動脈エコー検査』って何

頸動脈は脳に血液を送る重要な血管です。この検査は超音波を使って、血管に狭窄や閉塞がないかを調べる検査です。頸動脈の動脈硬化は全身の動脈硬化を反映していると言われており、脳梗塞の予防や治療に役立つ検査であると言えます。

<検査はどうやってするの？>

検査は仰向けに寝た状態で行います。超音波装置の探触子（プローブ）という機械を頸部にあてて血管を観察します。検査には15分から30分ほどかかりますが、患者様は寝ているだけで痛みもないので楽な検査だと思って下さい。

<血管の何を調べているの？>

総頸動脈、内頸動脈、外頸動脈、椎骨動脈の4カ所を調べます。（図参照）血管の太さ、内壁（内中膜）の厚さ、血流の状態などを調べます。



<動脈硬化が起こっているとどういう風に見えるの？>



血管の壁が厚くなっており、動脈硬化が起こっていると考えられます。



左下の写真同様に、壁が厚くなり内腔が狭くなっています。



血管の壁がさらに肥厚し、壁にコレステロールなどが付着した状態。内腔が狭くなっているのがわかります。



この先の血液の流れが確認されず完全に詰まっている状態と考えます。

この検査により、あなたの動脈硬化度を知っておき、心筋梗塞や脳梗塞の予防につなげていきましょう



ワンポイント手話 No.1

～手話をもっと身近に～

手話は聴覚障害者の方だけではなく、ダイバーが水中で会話をするときや、電車や車の窓越しにコミュニケーションを取るときなどに使われています。



(手話源)
起きる→枕を外す



(手話源)
手刀を切る仕草
左手の甲を右手の小指で2、3度たたき、右手を顔の前に持ち上げる



(手話源)
時計の12時を表している
おでこに人差し指と中指を立てる



薬指で手のひらの粉を混ぜる感じ



(手話源)
目の前が暗くなる→夜を意味する
手のひらを相手に向けて両手で弧を描きながら交差させる

参考 財) 全日本ろうあ連盟出版局

我が家のペット紹介 ～その3～

今回は、高谷看護部長宅のワンちゃんです。



ジョン (父・7歳)

我が家の愛犬（グレート・ピレニーズ）2頭。父ジョン7歳、息子ヘンリー2歳です。平成2年からピレニーズを飼い始め4頭目になります。大型犬ですが性格はおとなしく、甘えん坊。ヘンリーが私たちに甘えようとすると、ジョンは「ウー」と威嚇し、自分が甘えようとしています。

2頭は庭で放し飼いなので、じゃれ合ったり、走り回ったりと仲良しの親子です。自分たちを犬とは思っていないのか、鍵をかけ忘れると、玄関や縁側の戸を開け侵入し、体を寄せ合い眠っていることがあります。朝夕の散歩の時間には、必ず玄関を開けようとし、催促します。子供が巣立った我が家は2頭と2人の4人家族。仲良く暮らしています。



ヘンリー (息子・2歳)