



東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

健康への

メッセージ

シリーズ 53 リハビリテーション

光町のみなさん、こんにちは。とても過ごしやすい陽気になってきましたね。今回は、リハビリテーション（以下リハビリ）についてお話ししたいと思います。

整形外科の外来では、広報で何回かにわたって書いてきたように、頸、肩、腰、膝など、身体のだまごまご部分の痛みを訴える方がほとんどです。このようないろいろな部分の痛みに対して、リハビリを行うことが非常に有効なことがあります。外来てよく行われるリハビリには、温熱療法や牽引療法があります。温熱療法の中では、ホットバックが最も一般的です。これは、シリカゲルという保温性の高い物質の入った袋を約80度に暖め、やけどをしないように袋をタオルやビニールで何重にも包んで患部に20・30分間当てるものです。慢性的な痛みのある部分を十分に暖めることで、筋肉の緊張が和らぎ、局所の循環が改善し、皮膚表面の痛みを感じる神経の活動が抑制され、疼痛が緩和されるのです。（捻挫や打撲など外傷による急性の痛みや腫れに対しては、暖めるのではなく水でよく冷やすことが必要です。）ホットバック以外には、極超短波（マイクロウエーブ）療法や低周波療法というものもあります。

す。極超短波療法は、電磁波を患部に当てて、より深部の脂肪や筋肉を暖めるものです。（電磁波といっても危険なものではないので心配はいりません。ただし、骨折の治療などで、

身体の中に金属が入っている人には使えません。低周波療法は、弱い電流を患部に流して、除痛や萎縮した筋肉の改善を図るもので、いわゆる電気をかけるということですが、いろいろあり、少しわかりにくいかもしれません。一度外来てご相談下さい。尚、患者さんの中にはお灸をしていく方がいるのですが、これはひどいやけどをしていることがあり、やめたほうがいいと思います。

牽引療法は頸と腰に対して行います。背骨や椎間板、さらに周りの靭帯や関節に対する負担を減らし、局所の血流を良くします。ホットバックと併用して行うとより効果的です。頸や腰に痛みのある方は、牽引自体は全く危険なことはありませんので、一度試してみるとよいと思います。

リハビリは、そのほか自宅でできる体操療法や筋力トレーニングなど、町の人たちが快適に生活を送るために役立てる部門だと思っておりますので、利用していただきたいと思っております。最後に、自分で高いお金を払っていろいろな器械を購入する人がいますが、インチキなものである場合もありますので気をつけて下さい。何かご質問、ご要望がありましたら、整形外科外来、またはリハビリまでお願い致します。

◎後藤先生は4月1日付で、小見川総合病院に異動となりました。

※東陽病院の休日当番日

4月12日(日)・29日(祝) 午前9時～午後5時
医師2名が待機来院の際は電話を ☎04-3335

こどもの日「映画会」

ジャングル大帝

ジャングルの王者
レオに会える!



期 日 5月5日(祝)
上映時間 1回目 午前10時30分
2回目 午後2時
定 員 各100名
入 場 入場整理券(無料)を
4月18日(土)から図書館
カウンターで配布しま
す。

ほんの



＝町立図書館＝
☎04-3311

お知らせ

今月からおはなし会が毎週土曜日になります。時間は午後2時から30分位です。4才以上のおともだちならだれでも入れます。おはなしのへやに5分前にきて下さい。

●4月の休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、29日(祝)、30日(木)

●5月の休館日

6日(水)、7日(木)、8日(金)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)