

11月の安心かわら版

11月の主な行事

| | | | |
|----|--------|-----|--------|
| 3日 | 文化の日 | 17日 | 将棋の日 |
| 7日 | 立冬 | 23日 | 勤労感謝の日 |
| 9日 | 119番の日 | 30日 | カメラの日 |



ぎっくり腰になったら・・・

突然襲われる腰の痛み「ぎっくり腰」。身動きが困難なほどひどい場合には、受傷後1～3日は特に注意して過ごしてください。順調に早期回復を目指すには無理をせずゆったりと過ごすことが理想的です。

ぎっくり腰の痛みが和らぐ眠り方・・・仰向け・横向き姿勢で

痛みが強い1～2日は起き上がるだけでも腰部へ負荷がかかってつらい思いをします。仰向けで寝る場合は、両膝を立てるか、座布団を2～3枚重ねた上に膝から下をのせるかすると、腰の緊張が和らいで楽になります。横向きで眠る場合は、足の間にクッションをはさみ、股関節と膝を曲げて丸くなるように楽な姿勢をとりましょう。

温めずに冷やす！ 入浴と自己流マッサージには要注意

患部を10分間ほど冷やしましょう。軽度のぎっくり腰の場合も油断しないよう注意が必要。痛めた1～3日目は軽くシャワーを浴びる程度が無難です。お風呂でゆっくり温まることで炎症反応が進み、入浴後に痛みが強まる場合があります。自己流マッサージは傷ついた組織の回復を妨げることがあるため、痛みが強くなるケースがよくあります。

ぎっくり腰後の外出方法と通勤時の注意事項

痛みが残っているうちに外出する場合は、市販の携帯用冷却材と冷却材を巻くためのハンカチを持ち歩きましょう。携帯用冷却材はパキッと折り曲げることで冷たくなるのが特徴です。職場などに着いたら、すぐに冷却材にハンカチを巻き腰を冷やしましょう。腰痛用のベルトやコルセットの装着も有効。腰部が安定しやすくなり、負担を軽減できます。また、スーとするメントールが入ったものを患部へ塗ると痛みの感覚が一時的に和らぎます。

ぎっくり腰再発予防に！ 自己判断せず専門家のアドバイスを

通常のぎっくり腰の場合、自宅で安静にして治してしまう人が多いようですが、日が経っても痛みが強いままだったり、悪化が感じられる場合は、早めに整形外科を受診してください。通常のぎっくり腰なら無理をしなければ日ごとに痛みは緩和されます。痛み以外の症状が出てきたり、どんな姿勢をとっても痛い場合、他の疾患が関係している可能性もあるので、注意が必要です。

ご加入中の保険のご確認、
ご質問 etc...

お気軽にご相談ください。

私たちが担当します！



中山 山田 青葉

レジアスインパクト(株)秩父支店
chichibu@rezeous.co.jp

〒369-1872 埼玉県秩父市上影森815
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

青葉 : aoba@rezeous.co.jp
中山 : nakayama@rezeous.co.jp