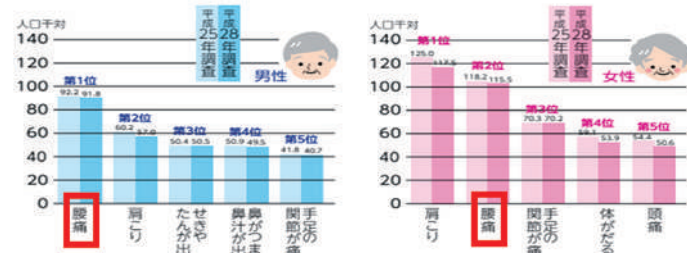


リハビリ・ワンポイントアドバイス

体操で腰痛を予防しましょう!

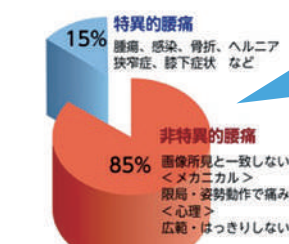
【腰痛について】

国民の80%が一生涯に一度は『腰の痛み』を経験します。男性では**最も多く**、女性では**2番目**に多い訴えです。



厚生労働省 国民生活基礎調査より

【腰の痛みの種類】



- **特異的腰痛**
腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしないもの。
- **非特異的腰痛**
腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしないもの。

出典: Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 1268(6):7605.

腰痛の原因が分かっている場合や急性期は医師の指示に従い安静にする必要がありますが、**過度な安静は腰痛慢性化の原因となります。**



【寝てできる腰痛予防体操】

お尻の筋肉や腰回りの筋肉の柔軟性改善、強化が重要になります。



息を吐きながら、膝を肩に近づけるようにして**20秒間**止めて下さい。お腹の力を抜いて、**お尻や腰が伸びる**ようにしましょう。



息を吸いながら背中を丸め、息を吐きながら背中をそりましょう。**胸の部分をしっかり動か**しましょう。



息を吐きながら身体と脚が平行になるところまで**5秒**お尻を持ち上げましょう。

※各1セット**10～15回**で、**2～3セット**行いましょう。
※運動で痛みが増す場合は、速やかに中止し医師、理学療法士などにご相談ください。

(参考: 理学療法ハンドブック、シリーズ3 腰痛)

★きらきらコンサート★

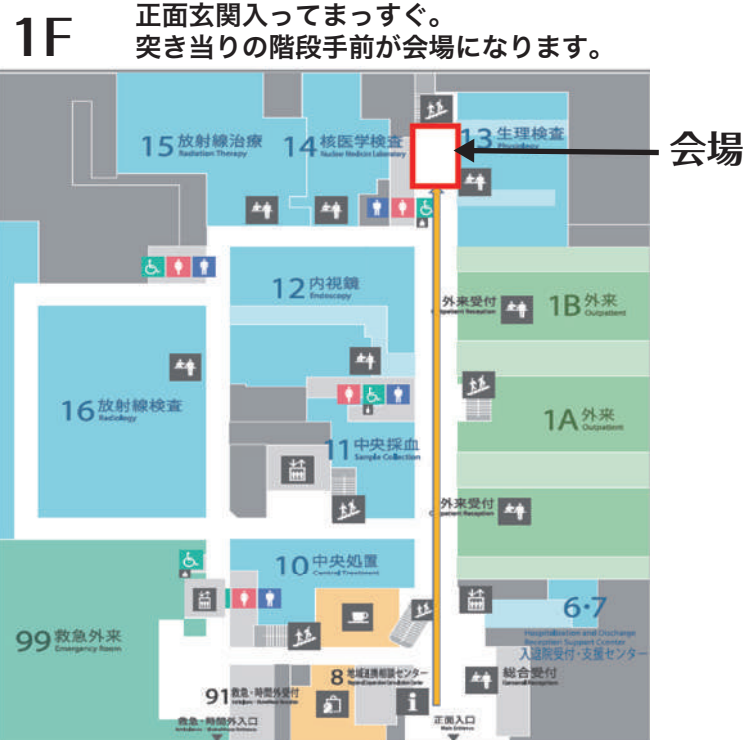
日程: 2024年3月22日(金)
17:15 開演(17:00 開場)
～18:00 頃

場所: 練馬光が丘病院 1階外来奥
(13番 生理検査前)

出演: ピアニスト **Kuniko**

お待たせしました!
4年ぶり & 新病院初の開催になります。
皆様のご参加お待ちしております(^^)

※ご予約は不要です。マスク着用の上ご来院ください。
問い合わせ: 総務課 Tel 03-3979-3611 月曜～金曜 9:00～16:00



練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元: 練馬 光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL: 03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

きらきらレター

Kirakira-Letter

令和6年3月

第86号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬 光が丘病院 広報紙



もくじ

長引く咳について 2・3

お知らせ 4

リハビリ・ワンポイントアドバイス 4

長引く咳について

呼吸器内科 部長 大石 展也

咳は、外来受診される患者さんの訴えとして非常に頻度が多い症状です。新型コロナウイルス感染症ではないかと疑われる症状でもあります。咳は、1回につき2カロリーのエネルギーを消費するといわれ、長引く咳は、体力を消耗し、会話、仕事、睡眠などを妨げ、日常生活の質を低下させる困った症状です。時には、咳のために肋骨にひびが入り、咳のたびに胸の痛みでつらい思いをされることもあります。この場合、指で押すと、ひびの入った部位に限って痛みがあり、咳の際にその部位を手で押さえて固定することで、咳による痛みが多少軽減されます。

咳は、肺炎・肺結核・肺癌・間質性肺疾患・気管支喘息・COPDなど多くの呼吸器の病気で生じる症状です。しかし胸部X線写真あるいはCT検査や随伴する症状・診察所見などからこれらの原因となる病気がないのに長引く咳の患者さんがたくさんいらっしゃいます。このような咳の原因を考える際には、咳の持続期間が参考になります。3週間未満は急性咳嗽、3週間以上8週間未満は遷延性咳嗽、8週間以上は慢性咳嗽と分類されており、持続期間が長くなるにつれ、感染症による咳の割合が減り、感染症以外の原因による咳が増加します。

感染症による咳は、鼻水・咽頭痛・倦怠感・発熱などの症状を伴って生じ、通常は急性咳嗽のかたちを取りますが、3週間以上持続し、遷延性咳嗽となる場合は、感染後咳嗽と呼ばれます。8週間以上持続することはまれです。原因となる感染症としては、ウイルス感染（いわゆる風邪、新型コロナウイルス感染症も含む）、百日咳、マイコプラズマ、肺炎クラミドフィラなどがあります。百日咳は、嘔吐を伴うような激しい咳が続くことで知られていますが、残念ながら、咳が始まってからでは百日咳菌に効果のある抗菌薬を投与しても咳が早く改善するわけではありません。

慢性咳嗽は、感染症以外の原因による咳であることが多いです。発症後早期は急性咳嗽として治療されるも改善せず、結果的に慢性咳嗽と判断される場合も多いです。感染症以外の原因による咳の原因としては、咳喘息（咳のみを症状とする気管支喘息の亜型）、アトピー



咳嗽・喉頭アレルギー（喉頭・中枢気道のアレルギー性炎症）、胃食道逆流症（胃酸の逆流による粘膜・神経刺激や微少誤嚥に伴う咳）、後鼻漏・副鼻腔気管支症候群（鼻汁や喀痰による咽喉頭・気道の刺激による痰を伴う咳）、喫煙、薬剤（アンギオテンシン変換酵素阻害薬という降圧薬の一部で咳を誘発）などがあります。また、ストレスなどにもなう心因性のこともあります。高齢者では、誤嚥に伴う咳にも注意が必要です。日本では、欧米に比べて、胃食道逆流症や後鼻漏の頻度が少ないと言われています。診断については、感染症以外の咳では、特異的な検査で診断を確定するというよりも、症状などから診断を推定し、それに対する下記のような特異的治療を行い、その効果から診断を確認するという、治療的診断が行われていることが多いのが実状です。

治療法は原因により異なります。感染症による咳嗽は、ウイルス性の場合が多く、特に感染後咳嗽では、抗菌薬の効果は期待できません。鎮咳去痰薬や抗ヒスタミン薬、漢方薬、吸入抗コリン薬などが対症療法的に使用されますが、効果は十分でなく、自然治癒を待つことになる場合が多いです。咳喘息では、気管支拡張薬・吸入ステロイド薬・ロイコトリエン受容体拮抗薬が有効です。アトピー咳嗽・喉頭アレルギーは、咳喘息と異なり気管支拡張薬は無効で、抗ヒスタミン薬が有効です。効果が不十分であれば、吸入ステロイド薬も使用します。胃食道逆流症では、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬が有効です。不十分な場合は消化管運動改善薬を追加しますが、咳の改善に8週間以上かかる場合も多いです。後鼻漏の場合、アレルギー性鼻炎では抗アレルギー薬、副鼻腔炎や気管支拡張症などの副鼻腔気管支症候群では、マクロライド少量長期療法が有効です。喫煙されている場合は、禁煙が重要です。アンギオテンシン変換酵素阻害薬による場合は、服用をやめれば咳は収まります。

厄介なことに、慢性咳嗽の原因が一つでない場合がしばしばあり、その場合は、一つの原因に対応した治療だけでは、咳が十分に改善しないことになります。結果的に、多数の薬剤が同時に投与されることがしばしば起こります。さらに、10～40%の患者さんは、このような治療に抵抗性の原因不明の慢性咳嗽とされています。また心因性の要因や経過中に感冒などの感染症を繰り返すためにさらに咳が遷延する場合もあり、事態を複雑にします。いろいろな薬を試しているうちにうになんともなく収まる、何が原因かよくわからず収まる場合も多いのが実情です。画像検査などで原因となり得る呼吸器疾患が除外されていれば、根気よく治療していただくことも必要です。