

急性腰痛症

70%の人が一度は経験し、70%の人が1週間以内に復帰しています。2ヶ月以内には90%の人が復帰しています。急性腰痛症になった人の2~7%が慢性化します。

急性腰痛症の治療のポイントは「身体を動かしながら(!)、アセトアミノフェン系などの鎮痛剤を飲むこと」です。「安静」は無効ないし有害(!)とされています。牽引(けんいん)は有益性不明だそうです。

腰が痛いからと言って寝込むと治りが悪いよ、という証拠があるということです。痛いところに注射をうっても、根本的に治しているわけではないのです。



漢方薬が使える場面は・・・

- ①ぎっくり腰などの筋肉のけいれん性の痛み
⇒ ⑥⑧ 芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)
- ②けいれん性でない痛み
⇒ ⑦⑧ 麻杏よく甘湯(マキョウヨクカントウ)
- ③冷えや刺激で発作性
⇒ ③⑧ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯
(トウキシギヤクカゴシュユシヨウキョウトウ)
- ④肩こりが腰に波紋
⇒ ① 葛根湯(カクコントウ)

お知らせ

●小児夜間急病センター

5/14(金)、 6/18(金)
19:30-22:30(受付) 岐阜市民病院にて

●Hib(ヒブ)ワクチン

現在4-5ヶ月待ちです。
7月にはスムーズに入荷する予定です。

●肺炎球菌ワクチンはすぐうてます。

●三種混合ワクチンとの同時接種をおすすめします。

●水痘(みずぼうそう)とおたふくかぜワクチンも希望があれば、同時接種できます(1回の通院ですみませ)

●子宮頸がんワクチン(1回15,000円)はすぐうてます。 (0、1、6ヶ月と3回うちます。効果は20年継続)

アロマセラピーのお話

私たちは、ある香りをかいだ時に忘れていた記憶を取り戻したり、懐かしい思いを抱くことがあります。

これは香りが脳の中の記憶を司る海馬に伝達されるためです。また、香りは私たちに「温かい」「明るい」といったプラスのイメージを喚起することができます。

さて、今月は第2弾です。誰からも愛されるレモンのフレッシュな香りには、気分をリフレッシュし理解力や集中力を高めてくれる働きがあります。

そして、抗菌効果は古くから知られており古代エジプト人は、これを肉や魚の腐敗防止及び、食中毒の解毒剤として用いてきました。

● 頭をスッキリ、明晰にしたいときに ●



オイルサンプル
『レモン』

