

本当は怖い!?

腰痛の医学(4)

私にもできる!

腰痛対策

腰痛についてのQ&Aを

続けましょう。

~~~~~

**Q5** 腰痛の場合温めた方が  
良いのですか、それとも  
冷やした方が良いのですか?

**A5** 一般には温めた方が  
有効な場合が殆どです。ゆ  
っくり入浴したり、カイロ  
等を用いて温めるのがいい  
でしょう。

ただしカイロは皮膚だけ  
でなく深部の組織まで傷め  
る低温やけどを起すこと  
がありますので、寝るとき  
には、はずす等十分に注意  
してください。

高齢の方や体が不自由な  
方もカイロは避けたほうが

賢明です。もし温めたほう  
が痛いときは細菌感染症な  
ど強い炎症がある可能性が  
ありますので、至急整形外  
科を受診してください。

**Q6** 湿布を使う場合、冷  
湿布と温湿布のどちらが良  
いのでしょうか?

**A6** 腰痛に限らずどちら  
でもお好きな方を使っても  
らって構いません。湿布は  
冷やしたり温めたりすると  
いうより、主成分はどちら  
も同じ消炎鎮痛剤で痛みを  
柔らげるために用います。  
冷湿布は貼ったときにひん  
やりしますが、実際に冷や  
す効果は小さく、皮膚温は  
1℃くらいしか下がりませ  
ん。温湿布は刺激の強い成  
分が入っていますので、皮  
膚の弱い方は避けたほうが  
良いでしょう。

院長 福島久徳



# 整形外科 ふくしまクリニック

### 診療科目

整形外科  
リハビリテーション科  
リウマチ科  
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前診 9:00~12:00  | ● | ● | / | ● | ● | ● |
| 午後診 15:00~18:30 | ● | ● | / | ● | ● | / |



三田市中央町9-36  
TEL.079-564-0300  
<http://www.fukushima-clinic.com>