

本当は怖い!?

腰痛の医学(5)

「えっ!?コルセットはだめなの?」

まだまだ続きます、腰痛

のQ&A。

Q7 コルセットは効果があるのでしょうか?

A7 腰痛に対する科学的効果の証明はなされていません。しかし経験的にコルセットに効果があることはよくありますので、以下に述べるように上手にコルセットを使いましょう。

Q8 コルセットはずっとつけていても良いのでしょうか?

A8 コルセットを長期間つけていると背骨の回りの筋肉が弱り、かえって腰痛を悪化させることがあります。痛みの強い時に短期間

装着したり、重い物を持つ時などに予防的に装着するのが上手なコルセットの使い方です。脊椎圧迫骨折など長期間コルセットをつけないといけない方もあるので、迷われたら整形外科で御相談ください。

Q9 腰痛に効果のある健康食品はありますか?

A9 残念ながら現時点では科学的に効果の証明された健康食品やサプリメントはありません。品質に疑問がある商品も多く見られますので、これらの服用には十分注意が必要です。骨粗鬆症の予防のためにカルシウム等のサプリメントを服用されている方がよくありますが、時には尿路結石や胆石の原因となることもありますので医師に相談する事をお勧めします。

(院長 福島久徳)



Fukushima

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