

消炎鎮痛薬のお話 「痛みを止めているだけだから飲まない？」

おかげさまで、当院は開院12周年を迎えることができました。これまで多くの患者さんにご来院いただき、地域の皆さまにも支えていただいたことに、心より感謝申し上げます。これからも皆さまの健康を支える身近な整形外科クリニックとして、より良い医療を提供できるよう努めてまいります。

さて、今回は「消炎鎮痛薬」についてのお話です。整形外科では、腰痛や関節痛、けがなどに対して、ロキソニン®などの消炎鎮痛薬を処方することがあります。しかし、「痛いときに時々飲んでいるけれど、あまり効かない」「効かないので飲むのをやめた」という患者さんもうらっしゃいます。消炎鎮痛薬は、単に痛みを一時的に抑えるだけではなく、痛みの原因となる「炎症」を抑える薬です。炎症に関係する物質が作られるのを抑えることで、炎症に伴う痛みや腫れ、熱感などを改善します。整形外科では、けがや加齢などによって脊椎（背骨）や関節、筋肉などに炎症が起こり、それによって痛みが生じていることがあります。このような場合には、炎症を抑えるために、1日3回程度の一定の間隔で薬を服用していただくことがあります。頭痛や生理痛などでは「痛いときに飲む」という使い方も多いと思いますが、整形外科で炎症に伴う痛みを使用する場合には、医師の指示どおりに服用することが大切です。

一方で、消炎鎮痛薬には胃腸の不調や腎臓の機能への影響などの副作用があります。そのため、年齢や体調、持病などを考慮しながら、薬の量や服用期間を調整します。特に腎臓や肝臓に病気がある方、妊娠中・授乳中の方では、別の薬や薬に頼らない治療をご提案することもあります。



「痛み止めだから、痛いときだけ飲めばいい」と思われがちですが、痛みの原因や種類によって適切な使い方は異なります。処方された薬について疑問や不安がある場合は、自己判断で中止せず、医師やスタッフにご相談ください。

今後も患者さん一人ひとりの症状や生活に合わせた治療を心がけてまいります。引き続き当院をよろしくお願いいたします。



（院長 藤田 正）

サクトバンド™を使った「フロッシング」をご存じですか？

サクトバンド™を使った「フロッシング」をご存じですか？

リハビリテーションでは、痛みや関節の動かしにくさを改善するために、さまざまな方法を取り入れています。今回は、その一つである「フロッシング」をご紹介します。

フロッシングとは、専用のゴムバンドを身体の一部に巻き、適度な圧迫を加えた状態で関節を動かす運動方法です。当院では「サクトバンド™」という専用のバンドを使用しています。

バンドを巻いた状態で関節を曲げ伸ばししたり、筋肉を動かしたりすることで、関節の動きや筋肉などの柔軟性の改善を目指します。運動後の筋肉の張りや、関節の動かしにくさが気になる方などにも用いることがあります。

例えば、右図のように親指にバンドを巻き、COMPRE FLOSS Academy Course を修了したリハビリスタッフとともに関節を動かします。圧迫する強さや巻く時間は、身体の状態に合わせて調整します。「巻くと少しきついけれど、外すとスッキリする」、「指が動きやすくなった」、「痛みが減った」と感じる方もいます。ただし、すべての方に同じ方法が適しているわけではありません。フロッシングは、あくまでもリハビリテーションの一つの手段です。痛みや腫れの原因を確認したうえで、例えば「ばね指」では効果が期待できる運動療法と組み合わせて行うことが大切です。



図1. バンドを親指に巻いたところ



図2. 親指を動かしているところ

🕒 診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	—	●	—	—

受付時間：午前 8:30-11:45 / 午後 14:45-18:00

診療時間：午前 8:30-12:00 / 午後 15:00-18:30

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日



専門外来：毎週月曜 15:00-18:00（リウマチ・膠原病・内科特別診療）

【住所】〒411-0842 三島市南町8-8

※医師の学会出席等により、診療時間を変更する場合があります。

【電話番号】055-975-0785