



# 医療メモ

## なめてはいけない腰痛のはなし

本庄市児玉郡医師会広報部

3分の2の人が一生を終えるまでの間に寝込むほどの腰痛を味わうといわれており、厚生労働省によって毎年行われる国民生活基礎調査のデータでも入院者を含まない腰痛の有訴率は男性では最も多く、女性では肩こりに次いで2番目に多い愁訴となっています。

腰痛と一言で言っても、骨折や椎間板ヘルニア、**膵臓炎**、**腎盂炎**、尿管結石、急性動脈解離など、腰痛の原因はさまざまです。医療に関わりの無い一般の方が腰痛の原因について自己判断することは難しいことも多いと思います。

今回は、急いで医療機関を受診することが良いと思われる腰痛についてポイントを挙げてみたいと思います。(ポイントは太字で示します)。

まずは、命に係わる腰痛についてです。解離性大動脈瘤や急性心筋梗塞などが該当します。高齢者や糖尿病の方などで痛みの感じが鈍い方もいますので一概には言えませんが、一般的には臥位や座位などの**安静時**でも**冷や汗をかくほどの激痛**となることが多い疾患です。発症後直ちに緊急手術やカテーテル治療を必要

とする疾患のため、疑わしい状態のときには迷わず救急車を呼んだほうが良い腰痛です。

次に緊急性を要するのは腰痛にあわせて**尿が出ない状態**です。尿管結石や一部の椎間板ヘルニアなどで起こり、24時間以内に手術が必要となる可能性があります。

最後に**70歳以降の特に女性**に知ってほしいのは**骨粗しょう症に伴う脊椎の圧迫骨折**です。平均的な女性は閉経後80歳に至るころ、骨粗しょう症の入り口に差し掛かります。

「いつの間にか骨折」などと言われますが、転倒などの**外力がかかっても骨折**が発生することは意外と多く見られます。発症後、寝たきりとなる可能性が高い疾患で、早期の疼痛管理と積極的リハビリテーションを行うことで寝たきりを回避することが可能ですが、しばらく様子を見てから受診をする方も多く、受診した頃には回復が困難となっている方を多く見かけます。**起床動作や起立動作時に腰痛**があり、寝て休みたくなる状態になったさいには早めの医療機関受診をお勧めします。市が行っている骨粗しょう症検診の受診で、自身の骨密度を知ること大切です。

## 休日・夜間の急病のときは…

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶**診療日** 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※**夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。**

### ●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

5月8日(日)	彩北病院	小島5丁目	☎ 21- 0 1 1 1
5月15日(日)	西澤整形外科	上里町七本木	☎ 33- 0 6 0 0
5月22日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 24- 0 0 0 8
5月29日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎ 33- 8 3 3 3
6月5日(日)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎ 22- 3 2 3 3
6月12日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎ 72- 7 5 4 3

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

### ●困ったときは電話相談を！

**ほんじょう健康相談ダイヤル 24 (相談料・通話料無料)**

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶**受付時間** 24時間・年中無休

**埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)**

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

▶**受付時間** 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

**新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター**

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808 (埼玉県感染症対策課内)

▶**受付時間** 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎ 048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分

FAX 048-816-5801 }

## 市民相談 (5月～6月) 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ
行政	5月19日(木)・6月16日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎25-1 1 1 3 市民課☎25-1 1 1 2 ☎25-1 1 1 0
法律	5月11日(水)・25日(水)・26日(木) 午後1時～4時 ※26日の会場はアスパアこだま1階相談室 ◎6月の相談日	各種相談は予約制 ・6月の相談予約は、5月20日(金)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) ・同月と同じ相談を複数申し込みすることはできません	各種相談日 ※休日のときは変更となります。 ●行政相談 毎月第3木曜日 ●法律相談 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ※奇数月第4木曜日(児玉会場) ・司法書士 毎月第3・4水曜日(労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 ●税務相談 毎月第2火曜日
	弁護士による相談 6月1日(水)・8日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)		
労働法律	5月18日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順) 相談員=弁護士		
不動産	5月13日(金)・6月10日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士		
年金・労働	6月9日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士		
税務	5月10日(火)・6月14日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課	商工観光課☎25-1 1 7 5
	毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎35-1 2 3 2
人権	5月24日(火)・6月1日(水) 午後1時～4時	市役所5階501会議室	市民活動推進課
	5月10日(火)・6月1日(水) 午後1時～4時	アスパアこだま2階 会議室B	☎25-1 1 1 8
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1 1 4 4 ☎25-1 1 1 8
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1 1 2 9 (家庭児童相談室)
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4 2 8 7
	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談:午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎21-7 3 3 7
心配ごと	第1月曜日を除き毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8 9 7 6へ	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2 7 5 5
	5月2日(月)・6月6日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1 2 3 7
結婚	5月11日(水)・5月15日(日)・6月8日(水) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 活動室A・B	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2 7 5 5
成年後見	弁護士・司法書士等による相談 5月10日(火)・24日(火)・6月14日(火)・28日(火)午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)より先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ)	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会 ☎24-2 7 5 5
	電話・面談による相談 休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 本庄市社会福祉協議会	
高齢者談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、おおむね中学校区域	本庄西地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会(銀座1-1-1)	☎22-7 0 8 8
		本庄東地域包括支援センター 安誠園(本庄3-1-21)	☎22-6 2 6 2
		本庄南地域包括支援センター シャローム(今井1251-1)	☎23-9 5 8 0
		児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	☎73-1 5 4 5
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階)	☎0 4 8-5 7 7-4 7 2 7

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。県民相談の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

**相談名:** 弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。