

# 腰痛について調べるには・・・

## こんなパンフレットもあります

- 腰痛体操のすすめ
- 腰痛はなぜ起こるの？  
(腰痛ハンドブック No.1)
- 正しい姿勢が腰痛を防ぐ  
(腰痛ハンドブック No.2)
- 腰痛体操 (腰痛ハンドブック No.3)

## こんな本で調べられます

- ひざ・腰・肩の痛みの最新治療 (三井弘 著)
- 腰痛 よくわかる最新医学 (住田憲是 著)
- 腰痛のベストアンサー (主婦と生活社)
- 腰痛、肩こり、手足のしびれ (伊藤達雄 著)
- 続・腰痛をめぐる常識のウソ (菊地臣一 著)

## よくわかるサイトはこちら

- 腰痛 : 症状病気を調べる  
(日本整形外科学会)  
<http://www.joa.or.jp/jp/public/sick/condition/lumbago.html>
- 今日から始める腰みがき  
<http://www.eisai.jp/diseases-and-symptoms/koshimigaki/index.html>

## ご存知ですか？

### <腹横筋>

腰痛予防には表層の腹筋・背筋を鍛えれば…といわれますが、  
深部にある腹横筋という腹巻きのような筋肉を鍛えることが腰痛予防に効果があるともいわれています。  
仕事上のストレス、家族の問題、経済的な問題、不安、怒り、うつなどは腰痛の回復を遅くすることもあります。ストレス発散を！

## ちょっと相談してみたい・・・

## こんなことが心配、不安・・・

### 健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。医師への医療相談の受付(予約制)や各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への紹介ができます。

### 河北総合病院 健康生活支援室

場所: 本院本館1階

利用時間: 月～土 9:00～16:30

(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

