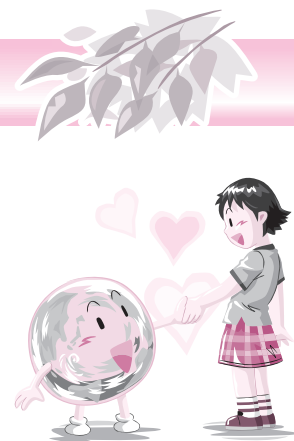


## 6月は「環境月間」です

6月5日は「環境の日」です。これは1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

また、6月の1カ月間を「環境月間」とし、環境についての関心と理解を深めるとともに、環境活動への意欲を高めるため、様々な活動が行われます。

この機会に身近なことからエコ活動を実践し、環境に配慮した生活や事業活動をするよう心がけましょう。

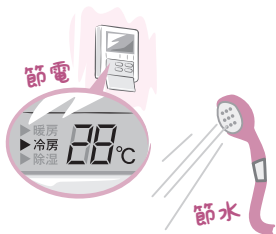


### 身近なことからエコ活動しよう



#### 家庭でエコ

- ・夏場の冷房の設定温度は28℃を目安にしましょう。冷房の温度を1℃上げるだけで温室効果ガスの削減が期待できます。
- ・シャワーを1分間出し続けると、10ℓにもなり、水道水の送水にたくさんの電気が使われます。お風呂に入る時は節水を心がけましょう。



#### 自動車のエコ

- ・アイドリングが10分間続くと、130cc程度のガソリンが無駄になります。停車中はエンジンを止めましょう。
- ・急発進ではなく、ふんわりアクセルを踏むだけで燃費が改善します。また安全運転にもつながります。

#### 問い合わせ

市民部環境課 環境推進グループ  
☎52-1111 (内線123)

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院  
整形外科部長  
石川 有之先生

### ぎっくり腰の原因と予防法

ぎっくり腰とは、急性腰痛を生じる疾患の総称です。重いものを持ち上げようとした、中腰になった、腰を横にひねったなどの時に発症しやすいです。

急性腰痛の原因は、以下の4つに大別されます。

- ①骨 性：骨粗しょう症による圧迫骨折や腫瘍・炎症などによる病的骨折
- ②椎間板性：椎間板ヘルニア
- ③椎間関節性：椎間関節の炎症など
- ④傍脊椎筋性：筋・筋膜炎

このうち、椎間関節性の腰痛が狭義のぎっくり腰を示すこともあります。椎間関節性の腰痛は椎間関節ブロック\*1で良くなることもあります。

ぎっくり腰の治療の基本は、安静にすることで、それに加え非ステロイド性の消炎・鎮痛剤\*2を併用します。

予防法としては、日頃から、腰痛体操やストレッチ体操などを行って体を動かし、筋の疲労を緩和し、筋・関節が硬くならないようにしておくことが必要です。また、同じ姿勢（座りっぱなし・立ちっぱなし）でいることを避け、中腰の姿勢になることに注意します。物を持ち上げる時などは、膝を曲げて物を体に引きつけた状態で持ち上げましょう。



※1 椎間関節ブロック：注射で関節痛を抑える処置

※2 非ステロイド性の消炎・鎮痛剤：一般的に使用されている鎮痛剤で、ロキソニン®・ハイペン®・セレコックス®など