

江古田げんき倶楽部 第3号

2011.10.29

江古田図書館個性づくりテーマ展示第3回

肩こり・腰痛これが効く！

日本人の体の悩み1位と2位を占める肩こり・腰痛。

病院に行くほどではないけれど、なんとかしたいと思っている方へ！

専門医、鍼灸師、トレーナーなど、色々な見地から書かれた最新の

図書を揃えました。原因と症状のタイプを知ることで、あなたの肩こり・腰痛に効く治療法を見つけましょう。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間：2011年10月29日（土）～12月20日（火）

（11月8日～11日は蔵書点検の為休館致します）

お問い合わせ先：江古田図書館
中野区江古田2-1-11 TEL 03-3319-9301

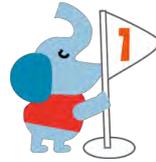




肩こり腰痛は人間の宿命？

二本足で歩く人間は重い頭を肩や首で支え、上半身を腰や膝で受け止めています。そのためこれらを支える筋力がないと首、肩、腰、膝の痛みで悩まされるのです。現代人は便利なものに囲まれどこに行くにも乗り物に乗り、家事は電化されて体を使わなくなりました。それに加えてOA化が進み体を丸めてパソコンや携帯に向かう時間が多くなりました。体を使わないと筋肉は衰え、無理な姿勢は大きな負担をかけることになります。

1位と2位！



厚生労働省の平成22年国民生活基礎調査によると、入院をしていないが病気やけが等で自覚症状のある人の上位症状は男性が1位腰痛、2位肩こり、女性は1位肩こり、2位腰痛です。本当にたくさんの方が悩んでいるのですね。

原因を知って治療法を見つけよう

肩が凝る、腰が痛むという症状の原因は1つではありません。骨や椎間板などに異常がある場合や内臓の病気の症状として出ることもあります。痛みがだんだん強くなる、しびれや麻痺がある場合は早めの受診が必要です。しかし多くの場合は運動不足や悪い姿勢などの生活習慣が原因で、病院に行かなくても自分で治せる、自分で予防できると言われています。



こりや痛みのメカニズム

姿勢が悪くなる → 無理な動きをする → 関節を支える筋肉が疲労する
→ こりや痛みを引き起こす

こりや痛みの多くは筋肉が緊張して血行が悪くなり、老廃物が蓄積することで起こります。痛いところがあるとその情報が脳に達し神経を伝わって患部を刺激。より一層緊張を高めてしまいます。この悪循環から抜け出さないと他の所にも支障が出るので1か所痛くなったら温めたり伸ばしたりして早めにケアすることが大切です。

自分でできる！今日から出来る！

◎常に正しい姿勢を意識する

正しい姿勢とは、体が左右対称で重心線が正しく通っているものです。立っているとき、座っているとき、寝ているとき。姿勢を意識するだけで肩や腰への負担が軽くなります。

カバンやショルダーバッグをいつも同じ方で持っていませんか？

前かがみの姿勢でパソコンや携帯を見ていませんか？

無理な姿勢で車の運転をしていませんか？

体に合わない寝具で寝ていませんか？

前かがみで掃除機をかけていませんか？

重いものをしゃがまずに持ち上げていませんか？

日常の動作をもう一度見直してみましょう。



◎適度な運動をする

適度な運動で筋力がアップし、血行が促進されます。

ウォーキング、水泳、ストレッチ体操など、体に負担をかけずに骨と筋肉を鍛えることができる運動を選びましょう。

デスクワークなどで同じ姿勢をずっと続けがちな人は時々席を立って、簡単なストレッチで筋肉や関節の緊張をゆるめることが大切です。



◎ストレスをためない

ストレスが肩こり腰痛を引き起こす原因の一つだと言われています。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



◎食事に気を付ける

体重が重いとその分体に負担がかかります。血行を良くするためにはビタミンを、筋肉のためにはタンパク質を、骨のためにはカルシウムをバランスよくとることが効果的。前回の特集「食べて治す」もぜひ参考になさってください。

参考資料『首・肩・腰・ひざの痛みをなんとかしたい』西東社
『スーパー図解 首・かた・背中痛み』法研 など

おすすめ展示図書



「首・肩・腰・ひざの痛みをなんとかしたい！」

伊藤春夫監修 西東社 2008年 493.6ク

整形外科の専門医が痛みの原因、解消法、予防法をわかりやすく解説。大きな字とイラストで見やすくすぐに実行できそうなポイントがたくさん出ています。

「85%の肩こり・腰痛は自分で治せます」

谷 諭 マガジンハウス 2010年 493.6タ

腰痛持ちの脳神経外科医が書いた本です。専門医として様々な患者を診てきた経験から、骨や神経に原因があると思われる人は15%ぐらい、残りの85%はわざわざ治療しなくても時間とともに治っていくそうです。

「NHKここが聞きたい！名医にQ 腰痛のベストアンサー」

主婦と生活社 2010年 493.6ヨ

最前線の専門医の意見を同時に聞けると評判の健康番組から生まれた本です。腰痛のタイプをチェックテストで診断。受診のタイミングや手術についてわかりやすく知ることができます。もちろん自宅でできる体操などセルフケアもしっかり載っています。

「腰、ひざ、肩、くびを楽にする本」

主婦の友社 2011年 493.6コ

医師だけでなく鍼灸士や整体士、栄養士等の指導によるストレッチやつぼ押し、マッサージ、入浴法など、今すぐに試してみたい方法が満載です。



テーマ展示図書リスト

肩こり・腰痛これが効く！



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
腰痛を治すのは医者ではなく、あなたです	きもとまさひで	武田ランダムハウス	2010	492 キ
腰痛、肩こりはストレッチで治る！	水嶋明彦	日本文芸社	2011	492.7 ミ
死ぬまで寝たきりにならない体をつくる！	宮田重樹	すばる舎	2011	493.1 ミ
しつこい肩こり、首痛ラクラク解消法！	伊東信久	東京ベストセラーズ	2011	493.6 イ
首こり肩こり解消法	石川家明	旬報社	2011	493.6 イ
腰痛は自分で治せる	石井博明	主婦の友社	2009	493.6 イ
腰痛を治すからだの使い方	伊藤和磨	池田書店	2011	493.6 イ
自分でできる腰痛、肩こりケア体操	及川雅登	講談社	2010	493.6 オ
肩こり腰痛解消エクササイズ	岡田 隆	学研パブリッシング	2011	493.6 オ
肩こり腰痛に効くエクササイズ		エイ出版社	2010	493.6 カ
ガッテン流！腰痛、ひざ痛解消の新ワザ		アスコム	2011	493.6 ガ
腰痛のなぜとナゾ	菊地臣一	メディカルトリビューン	2011	493.6 キ
腰の激痛が消える！革命的療法マッケンジー体操	石橋俊郎	宝島社	2010	493.6 コ
スーパー図解 くび・肩・背中の中の痛み	星川吉光	法研	2008	493.6 ス
自分で治す肩こり、腰痛	谷 諭	マガジンハウス	2011	493.6 タ
つらい腰痛、膝の痛みもスッキリ解消100のコツ		主婦の友社	2011	493.6 ツ
ササッとわかる「腰痛にならない生活、治す生活」	夏山元伸	講談社	2011	493.6 ナ
タオル一本でガンコな肩こり、腰痛を治す	中辻 正	PHP 研究所	2011	493.6 ナ
つらい腰痛、膝痛が楽になる	中村耕三	大和書房	2011	493.6 ナ
首の痛み、肩こり、頭痛改善マニュアル	マッケンジー	実業之日本社	2011	493.6 マ
腰痛は「たった1つの動き」で治る！	吉田始史	講談社	2011	493.6 ヨ
腰痛をすっきり治すコツがわかる本	伊藤晴夫	長岡書店	2010	493.6 ヨ
腰痛スッキリ！「腰みがき」		NHK出版	2011	493.6 ヨ
腰痛がよくなる！ガイドブック		主婦の友社	2011	493.6 ヨ
痛みとりストレッチ	宗田 大	青春出版社	2011	494.7 ム
50歳からのからだの本		オレンジページ	2011	498.3 ゴ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。

貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

「肩こり・腰痛」詳しく調べるための方法



1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみましょう

肩こり 腰痛 ぎっくり腰 四十肩 五十肩 筋肉疲労 血行障害 猫背 頸椎
圧迫骨折 脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 腰椎症 骨粗鬆症 骨盤のゆがみ
整形外科 日本整形外科学会 温熱療法 ロコモ 腰痛体操 ストレッチ

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（請求記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
491	基礎医学	492	臨床医学	492.7	マッサージ
493.6	運動器疾患	494.7	整形外科学	498.3	健康法

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都公立図書館横断検索 <http://metro.tokyo.opac.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://opac.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「暮らしと健康」保健同人社「ゆほびか」マキノ出版

「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

健康・福祉>高齢者の保健福祉サービス>介護予防事業
体操、ストレッチ教室の情報が 있습니다。

◎厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

国民生活基礎調査の概要>世帯員の健康状況の結果が出ています。

◎公益社団法人日本整形外科学会 <http://www.joa.or.jp/jp/>

病状解説や病院検索、ロコモチャレンジのページがあります。

◎肩こり・腰痛倶楽部 <http://www.nabolin.com/>

製薬会社が運営する肩こり・腰痛の原因、改善法に関する総合情報サイトです。

◎肩こりどっとこむ <http://www.kata-kori.com/>

肩こり解消・治療サイトです。

◎腰痛ドットコム <http://youtuu-naoru.jp//>

主婦の友社が運営する腰痛総合情報サイトです。

◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」に関する情報。

2011年10月11日現在



江古田図書館 TOPICS



「メタボ」と並んで注目されている「ロコモ」をご存じですか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨、関節、筋肉などの運動器の障害から介護が必要になったり寝たきりになったりする可能性が高いことを言います。

ロコモチェックをして自分の足腰の状態を知りましょう。

1. 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
2. 片脚立ちで靴下がはけなくなった。
3. 15分くらい続けて歩くことができない。
4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど。）
5. 階段を上げるのに手すりが必要である。
6. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない。

いかがですか？ 1つでも当てはまればロコモの可能性ががあります！

長寿の時代になりました。健康で長生きするためには、いつまでも自分の足で歩けることが大切です。今痛みのない人も毎日のロコトレニングでロコモ対策を始めましょう。今回展示した資料がきっとお役に立ちます。

参考『つらい腰痛膝痛が楽になる』大和書房

『腰・ひざ・肩・くびを楽にする本』主婦の友社

江古田図書館テーマ展示のお知らせ

江古田図書館では「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。

第1回「うつ病 正しい理解が治療の第一歩」 第2回「食べて治す」第3回「肩こり・腰痛これが効く！」に続き、「冷え症」「アレルギー」を予定しています。

皆様の健康な生活のために江古田図書館の資料をどうぞご利用下さい。

