

あんず杏だより

2026年10月号

医療法人社団杏順会
- 越川病院
- 越川病院訪問看護ステーション
- ケアプランセンター杉並

医療法人社団 杏順会 越川病院 KOSHIKAWA HOSPITAL

2026 AUTUMN 10

【病院理念】
地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

◎病院基本方針◎
1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
2.安心・安全の医療を提供します
3.根拠に基づいた医療を提供します
4.多職種・他施設と連携し地域医療に貢献します
5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

腰痛に悩んでいませんか





TOPIC **1分の体操で腰の負担を軽くする**

令和4年 国民生活基礎調査で日本の腰痛の有訴者率は、人口千人当たり約102人で男女とも第１位（第２位は肩こり）。国民の約2,800万人が腰痛に悩まされています。
病院でレントゲンやMRIなどの画像検査を行っても、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、骨粗鬆症、骨折といった明確な病名（原因）が特定できるケースは全体の約15%にすぎません。
残りの約85%は「非特異的腰痛」と呼ばれ、長時間の同じ姿勢、運動不足、ストレス、筋肉の凝りなどが複雑に絡み合って起こる原因不明の腰痛で、ぎっくり腰もこちらに分類されます。

CHECK **腰痛のセルフチェック**

☐ 1.**横向きで寝ていても腰が痛む**
☐ 2.**腰の痛みがお尻から膝下まである**

1、2のどちらかに該当する場合、整形外科受診をおすすめします。
どちらにも該当しない場合、自己管理で改善する可能性があります。

解説≫好士 大介
KOUSHI, Daisuke
医師　緩和ケア科

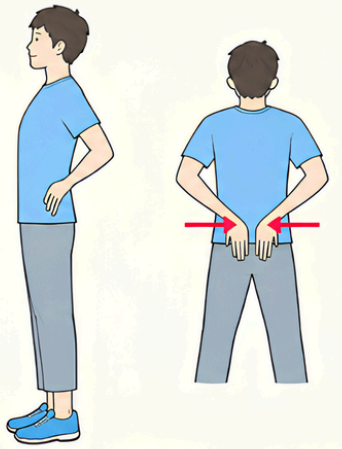


日本大学医学部卒業
日本内科学会認定医
日本消化器病専門医
日本消化器内視鏡専門医
日本緩和医療学会　認定医
東京科学大学（旧・東京医科歯科大学）医学部臨床教授

これだけ体操®① 腰を反らす

こんなときに
- 重い荷物を持った後
- 前かがみの作業を続けた後
- 座りっぱなしが続いた後

回数と頻度の目安
予防の場合→反らして３秒間をつく１～２回
治療の場合→反らして３秒間をつく10回（手の押し込みは徐々に強くする）
＊できれば毎日、こまめに行いましょう。



お尻に当てる両手はできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。このとき、両ひじも内側に寄せていく。



1 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。このとき、指は下向きにそろえる。

2 息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり１の姿勢に戻す。

イラスト引用：公益社団法人 日本理学療法士協会広報誌．笑顔をあきらめない．2019, No.25, p.2-5を加工して作成

食欲の秋にピッタリ！きのことかぼちゃのマスタードマヨ炒め

秋が旬のきのこには食物繊維やビタミンが多く含まれており栄養満点。きのこは腸の中で水分を含んで膨らむため、便秘の改善や血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収も抑制してくれます。
季節の変わり目で体調を崩しやすい今、体の免疫を高める効果もあります。
調理する30分前にきのこを日光に当てるだけで、栄養がさらにアップするのでぜひ試してみてください。



●材料（２人分）
・舞茸…1／2パック
・エリンギ…1／2パック
・しめじ…１／2パック
・かぼちゃ…２００ｇ
・オリーブオイル…小さじ１

●調味料
・マヨネーズ…大さじ１
・粒マスタード…大さじ１/２
・醤油…小さじ１
・はちみつ…小さじ１/２
・おろしにんにく…少々
・こしょう…少々
・塩…少々
・パセリ（お好みで）…少々

＜作り方＞
①かぼちゃを５㎜幅の薄切りし、耐熱皿に移しふんわりラップをかけて電子レンジで加熱
（目安は竹串が少し刺さるくらいで可、600ｗで3~４分程度）
②きのこは食べやすいお好みの大きさに切る
③フライパンにオリーブオイル小さじ１を入れ、きのこがしんなりするまで炒める。
④かぼちゃを加えて、かぼちゃに焼き色がついたら火を止めて調味料を入れて混ぜる
⑤こしょう、パセリをかけたら完成



（文・レシピ：栄養科　興津）

◆越川病院のご案内◆



◆医療法人社団 杏順会 越川病院
〒167-0023 東京都杉並区上井草4-4-5
Phone：03-3394-1010（9:00-18:00）
FAX　：03-3395-3225

◆越川病院訪問看護ステーション（9:00-17:00）
◆ケアプランセンター杉並（9:00-17:30）
〒167-0023 東京都杉並区上井草4-5-27あやめ薬局2階
Phone：03-3301-7700（訪問看護）
Phone：03-3395-5086（ケアプランセンター杉並）
※スタッフが外出して留守番電話の場合があります
FAX　：03-3301-7732
※訪問看護・ケアプランセンター杉並共通

杏だよりはホームページからも閲覧・印刷することができます。
https://www.koshikawa-hosp.or.jp