

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2-3 ページ 腰痛の対処方法！！
4-5 ページ 密着！病院のお仕事
-ケアワーカー編-



療養病棟患者様作成

2026

4

Vol.53

シリーズ① 腰痛の対処方法！！

文責：昼間 葉子 理学療法士

日本人の9割以上が、一度は悩まされるという「腰痛」。いったん発症すると、慢性的になって治りにくいイメージがありますが、研究や実験により、昨今では痛みのしくみがわかるようになってきました。

しくみがわかるだけで 痛みが軽減することも

レントゲンやMRIで異常が見えない腰痛は“原因不明”とされることがあります。しかし、すべての腰痛には原因があり、痛いと感じる部分や痛みの種類は、原因によって異なります。腰痛の原因は大きく4つに分けられますが、簡単な動きや指圧で痛みをチェックすることで、原因を探ることもできるのです。

痛みの理由やしくみがわかれば、腰痛が軽減する可能性があります。正体がわからないと、人は不安やストレスを感じます。気分が憂鬱になることで、脳で痛みが増強され、実際以上に強い痛みを感じてしまうことがあります。痛みが強くなると身体を動かす事が難しくなり、筋肉が衰えます。すると、背骨に負担がかかりやすくなり、ますます腰まわりが弱くなり、痛みを招きます。こうして負のスパイラルに陥る可能性があります。

習慣にしよう！ 腰に負担のない「美姿勢」



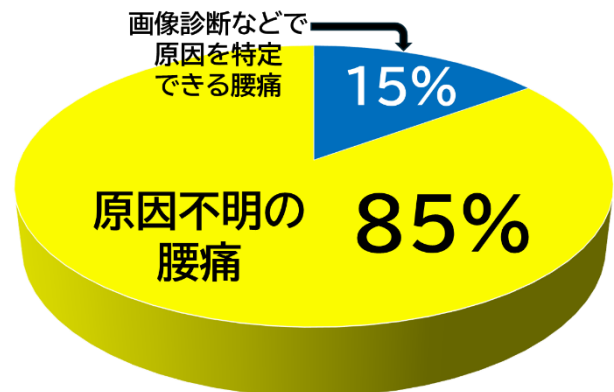
頭：天井から吊るされているイメージ

背骨：緩やかなS字カーブ

下腹部：軽く力を入れてお腹を引っ込める

腰(骨盤)：極端に反らせない

腰痛の大半は原因不明



腰痛を訴える方のうち、レントゲンやMRIで画像検査をしても原因が特定されない人もいます。そういった画像検査では“見えない”腰痛も解消法が見つかるかもしれません。

“見える”腰痛とは??

- ▶ 腰椎分離症
- ▶ 変形性腰椎症
- ▶ 椎間板ヘルニア
- ▶ 脊柱管狭窄症
- ▶ 腰椎すべり症
- ▶ 腰椎圧迫骨折

画像診断で骨の異常などが認められる腰痛のことです。「特異的腰痛」と言われます。上記のようなはっきりとした診断名があり、多くは治療法が確立されています。「長時間、強い痛みが続いている」「安静にしても痛みが治まらない」「足のしびれを感じる」などの症状がある場合は早めに整形外科への受診をお勧めします。

腰痛再発予防は 「腹横筋」にあり！

腰痛改善のため、体幹深層筋いわゆるインナーマッスルが大事です。体幹深層筋の中でも「腹横筋」を活動させることが腰痛解消に効果的です。

腹横筋とはお腹まわりを取り巻く筋肉で、身体を動かそうとする時にどの筋肉よりも先に動き、腰痛と関わりある背骨のコントロールや身体のバランス維持などに役立っています。

無意識のうちに使われる筋肉ですが、全力で働いているわけではありません。ふだん腹横筋を使っていないと使い方を忘れてしまいます。例えば、立っている時に腹横筋が働いていなくても背骨に全体重を預けてしまえば立ち続けることはできます。しかし、背骨に負担が多くなり、腰の痛みにつながります。腹横筋をうまく使うと、背骨が安定して腰への負担を減らすことができます。

「筋力」よりも 「筋肉の使い方」が大事！

腹横筋をしっかり働かせるためにはどうしたらよいのでしょうか？

ただ漫然と筋肉を鍛えるだけでは、腹横筋は働いてくれません。運動不足などで身体を使っていないと腹横筋の使い方を忘れてしまいます。脳に再教育して、使い方を思い出させることが必要です。腹横筋を鍛えるために有効なのが「ドローイン」です。これは必ずしも寝た状態で行う必要はありません。日常生活でお腹を引っ込めながら家事をしたり、荷物を持ったりするだけでも、腹横筋への刺激になります。起き上がったたり立ち上がったりにする時に、「どっこいしょ」などのかけ声を発するだけでも、刺激になります。声を出す時にはお腹に力が入るので、その瞬間にへそ下に力を入れる。それを繰り返していると、何も考えなくても力が入るようになり、動こうとする時に、自然に腹横筋が先に働くようになります。腰痛を軽減させるのは、何歳からでも可能です！！

ドローインで腹横筋を鍛えよう！！

「ドローイン」とは、お腹を凹ませた状態で呼吸をして、腹横筋を鍛えるエクササイズのことです。腹横筋のトレーニングで腰への負担が軽減されるので、腰痛が解消した後も、再発予防のために続けると良いと思います。



①あお向けに寝そべり、膝を90度くらいに曲げます。



②息を吐きながら、へそ下あたりを意識してお腹を凹ませます。まずは10秒から始めて、慣れてきたら30秒まで伸ばすと良いです。



密着!!
病院のお仕事

看護部

ケアワーカー編



『ケアワーカー』とは…?

病院などの医療機関において看護師の指示のもと、患者さまの身の回りのお世話（食事、入浴、排泄介助）や環境整備（ベッドメイキング、診療材料の補充・整理、病室環境の清掃・消毒など）を行う看護チームの一員です。

直接的な医療行為には携わらない業務を担いますが、“縁の下の力持ち”として、医療を支えるためには重要な役割を果たします。又、入院中の患者さまにとっては最も身近な存在でもあり、日々の小さな気づきや患者さまからの声を大切に、他職種と密な連携を図ります。

医療機関によって「看護助手」や「看護補助者」、「ナースエイド」など…呼び名は様々ですが、当院では『ケアワーカー』という名称で、日々患者さまの入院生活を温かくサポートさせていただきます。

～＊ 病棟で働くケアワーカーの1日 ＊～



8:30 朝礼

オムツ（体位）交換

入浴介助

8:45 オムツ交換・清拭
入浴介助（シーツ交換）



10:00 水分摂取介助
入退院・転棟業務
ナースコール対応

水分摂取介助

退院後の清掃



11:00 昼食休憩（交代で1時間）



12:00 昼食配膳・食事介助
口腔ケア・下膳

食事の配膳・下膳

食事介助



13:00 オムツ交換（体位交換）

包布交換



- 14:00 尿量測定（膀胱留置カテーテル）
レクリエーション活動（※病棟によって実施）
★週 1 回…病棟カンファレンス出席
処方箋整理／包布&枕カバー交換

病棟カンファレンス



毎週 1 回開催される「病棟カンファレンス」に出席します。患者さまへより良い医療（ケア）を提供するための情報共有や、各職種からの多角的な視点で意見交換を行います。ケアワーカーの視点からも、積極的に提案や情報提供することが大切になります。

- 15:00 オムツ交換（体位交換）

環境整備（清掃・消毒）

オムツ等の物品補充



- 16:00 水分摂取介助
環境整備（清掃・消毒）
物品補充

- 17:00 夕食の配膳準備
ゴミ箱片付け

夜勤業務は【夕方 17:00～翌朝 9:00】です。
夜勤スタッフの配置人数は病棟により異なりますが、看護師 1～3 名とともに、ケアワーカー 1 名で勤務します。（例：看護師 2 名+ケアワーカー 1 名）
夜間帯も、食事・排泄介助を中心に、モーニングケア、ナースコールや急変対応など……業務内容は多岐にわたります。看護師との情報共有や連携が大変重要です。患者さまの「安心♡」のために、ケアワーカーも 24 時間体制で入院生活を支援させていただきます。

- 17:30 日勤終了



夜勤スタッフへ
バトンタッチ!!

毎月、全部署のケアワーカーが 2 チームごとに分かれて集合し、『ケアワーカー会』というミーティングを開催しています。具体的内容としては、医療チームの一員として必要な知識・技術を習得するための「勉強会」の他…、各部署における業務課題に対し皆で改善策を話し合う「グループワーク」…、個人目標（自己学習）に対する「実践発表会」などです。部署の垣根を超えて、ケアワーカー皆で互いに切磋琢磨しております。

又、年に 1 回「節分イベント」の企画・開催を行うなど、患者さまの入院生活にささやかな彩りや笑顔をつくり出せるよう、工夫をこらしながらチームワークを発揮しております。



ケアワーカー会



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

8:30~11:30

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

13:30~16:30

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

14:00~15:00

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・口腔顎顔面外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。
- ・受診の際はマイナンバーカードまたは保険証をご持参ください。

| | | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|----|---------------------|----------------|------------------------|-------|--------------------------------|------------------|-------|
| 内科 | 午前 | 8:30 | 新患担当医 | 藤田尚己 | 近山 琢 | 藤田尚己 (予約のみ) | 近山 琢 | |
| | | 5 | | 近山 琢 | 中村嘉宏 | 内科・神経内科 佐藤正行 | 糖尿病専門外来 非常勤医師 | |
| | 午後 | 11:30 | | 循環器内科 佐々木和哉 第1・3 | | | 非常勤医師 | |
| | | 13:30 5 16:30 | もの忘れ外来 中里良彦 | 循環器内科 佐々木和哉 第1・3 | 中村嘉宏 | 内科・神経内科 佐藤正行 | 非常勤医師 | |
| 脳神経外科 | 午前 | 8:30~11:30 | 本徳浩二 | 本徳浩二 | 本徳浩二 | 本徳浩二 | | |
| | 午後 | 13:30~16:30 | | | | 非常勤医師 第2・4 | | |
| 整形外科 | 午前 | 8:30~11:30 | 河原 玲 | 河原 玲 | 後藤 建 | 渡倉恵介 ※第1・3は10時から診察 | 後藤 建 | 河原 玲 |
| | 午後 | 13:30~16:30 | 後藤 建 | | | 股関節外来 渡倉恵介 ※第1・3は予約のみ | 加藤雅也 | |
| 小児科 | 午前 | 8:30~11:30 | 若林康子 | 山野英男 | 若林康子 | 山野英男 | 若林康子 | 寺西宏美 |
| | 午後 | 13:30~16:30 | 若林康子 | 山野英男 | 若林康子 | 山野英男 | 若林康子 | |
| | | ※ 予防接種時 14:00~15:00 | ※ | ※ | ※ | ※ | ※ | |
| 歯科・口腔外科 | 午前 | 8:30~11:30 | 神戸美保子 | 飯島洋介 | 神戸美保子 | 清水崇寛 第1・3・5 田村洋貴 第2・4 | 日野峻輔 | 非常勤医師 |
| | 午後 | 13:30~16:30 | 武者 篤 | 飯島洋介 | 神戸美保子 | 武者 篤 | 日野峻輔 | |
| 泌尿器科 | 午前 | 8:30~11:30 | | | 川口拓也 | | 中平洋子 | |

2026年4月1日現在

アクセス



車でお越しの場合

- ◆ 関越自動車道 花園ICより15分
- 寄居スマートICより15分
- 本庄児玉ICより25分
- ◆ 皆野寄居有料道路 末野出口より15分

電車でお越しの場合

- ◆ 東武東上線・秩父鉄道・JR八高線
- 寄居駅下車 タクシーで10分

埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2026年4月1日 第1刷

次号は2026年7月に発行予定です。