

「痛み対策」が当院の最重要テーマです。

「痛み」はそれだけでも苦痛ですが、美味しいものもまずく、楽しいはずのテレビや本もつまらなく、大切な人との貴重な時間も気が散ってしまいます。生きがい（QOL）が減ってしまいます。外からみても・他人からみても理解され難い「痛み」ですが、全力で和げる算段をしたいと強く思っています。

飲み薬・貼り薬・塗り薬・坐薬、筋肉注射・神経ブロック注射・静脈注射・点滴・電気（近赤外線照射）・体操・生活指導等を総動員して対処したいと思っておりますので、お気軽にご相談下さい。

1. **頭痛**：原因はいろいろありますが、最終的に「大後頭神経痛」となっていることが多く、ブロック注射がとても効き、その効果も長続きすることが多いです。もちろん、重大な病気が隠れていることもありますので注意が必要です。
2. **膝痛**：「変形性膝関節症」という、使い過ぎによる関節のすり減りがほとんどです。ヒアルロン酸の関節内注入も大切ですが、なかなか効果は出にくいです。「内側側副靭帯」への注射の方が、痛みの悪循環を断つ効果があります。正座・しゃがむ・階段を避けることも重要です。
3. **肩痛**：「肩関節周囲炎（50肩）」という、使い過ぎや肩周囲筋肉群のバランスが崩れた結果の痛みがほとんどです。肩関節周囲筋への注射が痛みの悪循環を断ってくれます。肩関節の動く範囲を広げる体操が再発を予防します。
4. **腰痛**：「変形性腰椎症」という、使い過ぎや怪我後の背骨のすり減りと変形とずれがほとんどです。背骨の脇や臀部への注射が効果的です。頑固な時には「仙骨硬膜外ブロック」が効果的なこともあります。
5. **その他の痛み**：帯状疱疹（つづらご）後疼痛・癌性疼痛・顔面の三叉神経痛・肘・手首などの痛み等どうぞご相談下さい。

・お渡ししたノート、お家で眠っていませんか？

血圧・コレステロール・糖尿・痛風等、来院時に記入します。
治療のためには経過が大切です。

・自宅の血圧計をお持ちください。

血圧の正しい測り方がわからない方・血圧の値がおかしいと思った方いませんか？診察の待ち時間中に当院の血圧計と比べ、正しい測り方も指導させていただきます。

★ ノート・血圧計持参の時は、受付にお出しください。