

東松島市医師団リレートーク 第10回

～医療現場のドクターからのメッセージ～



今回の医師団リレートークは、わたなべ整形外科 渡辺克司院長から腰痛についてお話しいただきました。

既に持病となり、腰痛と長いお付き合いをしている方をはじめ、ギクリ腰痛など突発的なものまで頻度の高い症状についてご紹介いただいています。また予防に関する興味深い実践方法についてもご紹介いただきました。

図2 腰部脊柱管狭窄症(図2)も特徴的な症状として間欠性跛行というものが台所です。

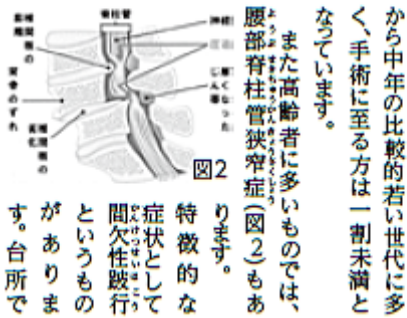


図1 長いお付き合いになるものは、腰椎椎間板ヘルニア(図1)が有名ですね。腰からお尻にかけての痛みや、下肢の痛みや痺れ、じっとして腰が重く、背中の筋がこわばる、かたくなる、といった症状が見られます。青年から中年の比較的若い世代に多く、手術に至る方は一割未満となっています。

図3 慢性の腰痛は特に要注意です。慢性的な腰痛の原因には、椎間板や椎間関節の変性や、筋膜や姿勢によるもの、骨粗鬆症による圧迫骨折、まれにがんの転移、内科・婦人科・泌尿器科系の病気が隠れていることがあります。

図3 慢性の腰痛は特に要注意です。慢性的な腰痛の原因には、椎間板や椎間関節の変性や、筋膜や姿勢によるもの、骨粗鬆症による圧迫骨折、まれにがんの転移、内科・婦人科・泌尿器科系の病気が隠れていることがあります。

図4 当院紹介 当院は、お陰様で平成29年11月をもちまして開院15年を迎えました。私も年を重ねた分色々な痛みを経験し、患者さんの訴えを解ってあげられるようになり「来てよかった」と思ってもらえる病院作りをスタッフ一同目指しています。共に痛みと闘っていきましょう。

鍛える簡単な方法「ドロイン」をご紹介します。図4をご覧ください。まず、①へその下の腹筋を意識してゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます。②次にお腹をへこませたまま息を吸います。③更にお腹をへこませるつもりで息を吐きます。④から⑥を30秒程度かけて実施しましょう。腹筋を意識してきちんと実行すると、想像以上に腹筋に効きますので、急に無理せず一日に何度か実行してみてください。

【質問受付欄】

本コーナーでは、皆さんの知りたい医療に関する情報を募集します。例えば、血圧が高いと健康によくない理由を教えてくださいなど、関心のある分野で結構です。いただいた質問は、専門の先生が登場する回に紙面で紹介し、回答します。「健康基礎クイズ」の答えと先生への質問を記入のうえ、はがき、ファックス、電子メールにて下記までお願いします。

■住所 東松島市矢本字上戸河36-1 東松島市保健福祉部健康推進課宛
☎ 0225-82-1244 ☑ kenko@city.higashimatsushima.miyagi.jp



■診療科 整形外科/リハビリテーション科/リウマチ科

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	△	○	○	△

休診日 日曜日・祝祭日/第4土曜日
※都合により、受付時間がある場合があります。

東松島市赤井字南一-253番地

渡辺先生からの健康基礎クイズ

(○または×で回答)

- ギクリ腰は運動不足が原因なので動いた方が良い。
- 腰椎椎間板ヘルニアは手術しないと治らない。
- 腰部脊柱管狭窄症は若年者に多い。

正解者には抽選でゆびと利用券3枚セットを3人の方にプレゼントします。応募方法については質問受付欄(左記)を参照いただき「健康基礎クイズプレゼント係」(1月15日号分)と明記ください。

■問 健康推進課健康支援班 ☎内線3101

菊地先生からの健康基礎クイズの正解は

1. 加齢により血管の弾力性が無くなり、血圧は高くなる→○
2. 血管を良い状態に保つには運動や食生活の改善が大切である→○
3. 減塩は高血圧予防に(大きな)効果がある→○

正解者は、浅野有美さん(矢本)、西村ひろえさん(小松)、土井美穂さん(矢本)でした。正解者には、ゆびと利用券3枚セットを郵送にてプレゼントします。