



東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

また、腰痛以外に下肢の痛みやしびれを症状と

さい)

過度の心配はしないで下

現在何の症状もなければ

いわれたことのある人も、

で腰の骨の変形があるとい

いわたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

が腰痛を伴うわけではな

いので、レントゲン写真

で腰の骨の変形があるとい

いわれたことのある人も、

健康への

メッセー

シリーズ⑤

腰の痛み

光町のみなさん、今年もよろしくお話し致します。

さて今回は、加齢に伴う腰痛についてお話したいと思います。年を重ねていくと腰痛を訴える方が多くなり、みなさんの中にも若い頃は腰の痛みなど感じることなかったのに、中年以降、立位や中腰姿勢で長い間仕事をするとどうも腰が痛くなってきたという人がいるのではないのでしょうか？このような腰痛は、主に腰部脊柱（背骨の腰の部分）の変形がその原因となっていて、椎骨（背骨）は、椎骨というほぼ中央に神経の通り道となる穴（この穴が連なったトンネルを脊柱管といいます）のあいだ骨が、頸から腰まで縦に24個並んでできています（さらに腰の下には仙骨という骨盤の一部をつくる大きな骨が続きます）。骨と骨の間は椎間板という軟骨でつながっており、いくつかの靭帯も張っています。人間は、唯一の直立二足歩行をしている動物であるために、背骨（とくに腰の部分）にかかる負担が大きくなり、年をとってくると背骨をつくる椎骨一個一個に変形が生じたり、椎間板が変性してつぶれてきたり、靭帯が肥厚したりしてきます。このような脊柱の年齢的变化は、変形性脊椎症といつて40〜50代以降では半数以上の人にみられ、腰痛の原因になるのです。（ただ、背骨の变化があるからといって必ず腰痛を伴うわけではないので、レントゲン写真で腰の骨の変形があるといわれたことのある人も、現在何の症状もなければ過度の心配はしないで下さい）

する場合もあります。これは腰部脊柱管狭窄症といつて、上記に述べたような脊柱変形のために、神経の通り道（脊柱管）の狭窄が起これ、そこを通過している神経が圧迫される病気で、この病気の人は、間欠性跛行といつて、少し歩くと下肢の痛みやしびれが強くなり、思わずしゃがみこんだり、前かがみになったりして休んでしまい、しばらく休むとまた歩き出すことができるといような歩行が特徴的です。（下肢の血流障害でも似たような症状が生じますが、とりあえずこのような症状のある方はご相談下さい）

脊柱の変形による腰痛は、なかなかすっきり治らないのですが、まずできるだけ腰に負担をかけないようにして、痛みが強ければ痛み止めを処方を行い、必要に応じてコルセットを装着したり、リハビリをしてもらったりしています。脊柱管狭窄により神経が圧迫されている人には、痛みやしびれをとる目的で神経ブロック注射をしますが、それでも症状がなかなか良くならないときには、手術をして神経の圧迫を解除することもあります。

今年も今年です。トラといえは私たちにもなじみの深い動物ですが、すでにこの地球上で5000頭余りにその数が減少しているのを存じてでしょうか？また、トラの寿命は平均15年とかなり短いのです。それに比べれば人間はとて長生きであり、長く生きていく間には、やはり体のあちこちにカタがくるのはある程度仕方ないことと思えますが、いかがでしょうか？以上、年齢からくる腰痛や腰部脊柱管狭窄症について簡単に説明しました。何かご意見、ご質問等ありましたら、お気軽に連絡下さい。今年もよい年でありますように！

◆東陽病院的休日当番日

2月11日(水) 午前9時〜午後5時

医師2名が待機、来院の際は事前に電話を。

今月の新刊

- 「いつか海に消え行く」 北方謙三著／角川書店
- 「ハオハオ亭忘優録」 五木寛之著／角川書店
- 「ループ」 鈴木光司著／角川書店
- 「律子 慕情」 小池真理子著／集英社
- 「すいかの匂い」 江國香織著／新潮社
- 「もしも一億円もらったら」 赤川次郎著／新潮社
- 「大江戸豪商伝」 童門冬二著／徳間書店
- 「光る風」 常盤新平著／徳間書店
- 「ロマンス」 エド・マクベイン著／早川書房
- 「豆腐百珍」 福田浩・杉本伸子著／新潮社とんぼの本



— 町立図書館 —

☎3311

休館日 (特別整理期間)

2月9日(月)〜19日(木)

館内のすべての資料の整理点検作業のため、2月9日(月)〜19日(木)まで休館します。本を返却する場合は返却ポストをご利用ください。ビデオ・CD等は開館日にカウンターにお持ちください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。