



東陽病院整形外科医師 後藤 憲一郎
健康ウオッチング



横芝町のみなさん、今年もよろしくお願い致します。さて今回は、

加齢に伴う腰痛についてお話ししたいと思います。年を重ねていくと腰痛を訴える方が多くなりますが、みなさんの中にも若い頃は腰の痛みなど感じたこともなかったのに、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叶わない、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ることが多いのです。脊柱（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）のあいた骨が、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、いくつも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、年をとってくると背骨をつくる椎骨一個一個に

腰の痛み

変形が生じたり、椎間板が変形してつぶれてきたり、靭帯が肥厚したりしてくるのです。このような脊柱の加齢的变化は、変形性脊椎症といって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、背骨の変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。）

また、腰痛以外に下肢の痛みやしびれを症状とする場合もあります。これは腰部脊柱管狭窄症といって、上記に述べたような脊柱変形のため、神経の通る穴（脊柱管）の狭窄が起こり、そこを通過している神経が圧迫される病気で、この病気の人では、間欠性跛行といって、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出すことができるという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もらい、痛みが強ければ痛み止めの処方を行い、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にブロック注射をしていますが、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。

今年もよい年でありませうように！

今年もよい年でありませうように！

今年もよい年でありませうように！

～年金だより～

定額保険料

| | | |
|------------|-----|----------|
| 平成9年1月～3月 | 1か月 | 12,300円 |
| 平成9年4月～12月 | 1か月 | 12,800円 |
| 1年分の保険料 | | 152,100円 |

定額保険料＋付加保険料

| | | |
|------------|-----|----------|
| 平成9年1月～3月 | 1か月 | 12,700円 |
| 平成9年4月～12月 | 1か月 | 13,200円 |
| 1年分の保険料 | | 156,900円 |

**確定申告のとき
国民年金保険料を忘れずに！**

所得税の確定申告や住民税の申告が2月16日から始まりますが、皆さんは、国民年金の保険料が所得額から控除されることをご存じですか。
平成9年1月から12月までに納めた本人の保険料や、家族のために納めた保険料は、全額が社会保険料控除となり、所得税や住民税が安くなります。
なお、平成9年1月までの保険料は、左表のとおりですので参考にしてください。
また、昨年中に、保険料を前納で納めていたり、追納している方や、国民年金基金の掛金を納めている方は、その全額が控除の対象となりますので忘れずに申告してください。