

第4回刀根山病院市民公開講座

「腰痛」

主催：刀根山病院

共催：豊中市（社）豊中市医師会 大阪府豊中保健所

平成18年11月11日（土）に阪急豊中駅前の豊中すてっぷホールにて、「腰痛」と題して「第4回刀根山病院市民公開講座」を行いました。

多数の受講希望ありがとうございました。当院では定期的に整形外科患者教室も行っておりますので、ぜひご参加ください。

腰や脚が痛くなる病気とその治療について

整形外科部長 井本一彦

腰痛は様々な原因でおこります。老化による退行性変性は腰椎では進みやすく、特別な病気がなくても年齢とともに慢性の腰痛（腰痛もち）になってしまいます。しかし、腫瘍ができていたり、ばい菌が入って炎症をおこしていることもありますので、年齢のせいだと素人判断せずに、長期間腰痛が続く場合には整形外科医を受診し、原因の診断を受けましょう。

腰痛の治療では急性期にはお薬やコルセットを使ったりして、できるだけ早い社会復帰を目指すこと、慢性期には生活動作に気をつけて、運動療法を継続していくことが腰痛もちにならないコツです。

腰痛が慢性化すると、腰椎の変性がさらに進んでいくこととなります。そうすると、多くの場合腰椎のなかの神経が様々な原因で圧迫を受け、臀部や下肢が痛んだり、しびれたりして歩きづらくなっていきます。日常生活に困る場合には整形外科医を受診し、原因の診断を受け、治療してもらいましょう。

また、女性、胃の切除手術後の方など消化吸収の悪い方、ステロイド剤など特別なお薬を長期に服用なさっている方など骨粗鬆症の危険性が高い方では腰痛などの症状がなくても治療の必要があります。骨量が増加する効果の高いお薬の継続した服用と適度な運動が骨折や背骨の変形の予防につながります。

皆さん、老化による退行性変性で生じる腰痛も生活習慣や姿勢に大いに関連のある病気です。腰痛や下肢痛を克服して、豊かな日常生活を送るために生活習慣の改善や運動療法を継続し、積極的に整形外科医を利用してください。

腰痛のリハビリテーションの実際

理学療法士 山原徳子

人間は2本足で歩くことで腰部に体重の60%という大きな負担をかけています。そのため一生を通じ80%以上の方が腰痛に悩まされ、近年は若い年齢でも痛みを訴える人が増加しています。

一般に腰痛は『運動不足で起こる。』と思われ、腰痛を『運動で治そう!』と考えられがちです。しかし、腰痛の原因は種々さまざまであり、それに適した対応を行うべきですが、痛みが強い時には安静が一番です。その後、痛みが緩和してから腰痛体操などの運動をおこなっていくことが望ましいです。

腰痛体操などの運動は、まずは体の柔軟性を改善することを目的に、各関節を動かしたり、筋肉のストレッチをおこなったりなど負担の少ない運動から始めます。その後、徐々に負担を強くして、筋力の強化などの運動をおこないます。具体的な運動の方法は、その人の腰痛の程度により異なりますから、医師等の指示通りにおこなうことを勧めします。体の柔軟性や筋力を維持・改善することは、痛みを緩和するというよりも腰痛の再発を予防します。

予防策は運動だけでなく、日常生活の動作に気を配ることもその一つです。我々が日常おこなっている動作は中腰が多く、この姿勢は腰部に過大な負担をかけます。出来るだけ中腰にならないような方法を心掛けることが快適な生活を送るためには重要です。

今回の『腰痛のリハビリテーションの実際』では、理学療法で腰痛に対してどのようなことを行なっているか、日常生活での動作時の注意点、腰痛体操などについてお話をいたします。

骨粗鬆症治療の進歩とその効果

整形外科医師 井澤一隆

みなさんはぎっくり腰になったことがありますか？突然の激しい腰痛をぎっくり腰と呼びますが、実はその原因は色々あることをご存知でしょうか。高齢化社会が進む中で今後間違いなく増えてくるのが、骨粗鬆症を原因としたぎっくり腰といえます。骨粗鬆症は年齢以上に骨がスカスカになる状態ですが、50代以降の閉経後の女性では特にリスクが高くなります。スカスカになって弱った骨は、ささいなことでひびが入ったり折れたりしやすいので、それが腰に来るとぎっくり腰になるわけです。突然の痛みのために身動きが取れなくなり、お年寄りの場合では寝たきり状態になることも珍しくありません。もちろん骨粗鬆症が引き起こす症状はぎっくり腰だけではなく、しつこい慢性の腰痛や手足の骨折など、整形外科で扱う病気の大きな一角を占めています。

骨粗鬆症の予防や治療についてはまだ比較的歴史が浅いのですが、最近の良いお薬も開発されてきており、本格的な治療が可能となっております。今回は腰痛の原因ともなる骨粗鬆症の、予防法と最新の治療についてのお話をさせていただきます。

当日のスナップ

