



明和病院だより



2016年8月号

- ・激痛がある時
- ・安静時痛のある時
- ・発熱を伴う腰痛のある時
- ・下肢痛やしびれ、歩行障害のある時

リハビリテーション科 部長 有田 親史

(1) 医師から皆様へ〈高齢者の腰痛のはなし〉

腰痛は二足歩行をする人の宿命とも言われているほど多い症状です。国民の生活基礎調査では男性の1位は腰痛、2位は肩凝り、女性の1位は肩凝り、2位は腰痛です。腰痛は全国では3,500万人と言われ、加齢と共に増加します。



【加齢で起る脊柱周辺の変化】

脊柱を連結している椎間板は狭小化し、椎体は骨の隆起を形成し変形します。脊柱の後方にある椎間関節も滑らかに動かなくなります。脊柱は左右や後方に弯曲し、側弯や後弯(腰曲り、猫背)など姿勢変化が起ります。更に脊柱の運動を司っている体幹筋力も低下し、脊椎骨も加齢と共に骨粗鬆となり、骨折を起しやすくなります。このような一連の変化が高齢者の最も多い腰痛の原因となっています。

【症状】

加齢と共に起る最も多い腰痛は起床時、動作開始時に強く、動いているうちにいつの間にか軽減するのが特徴です。これは前述の加齢と共に起る変化により脊柱と周辺組織の機能低下が原因と考えられます。お風呂でよく温まると腰痛は軽快することを多くの方々が経験されています。温まると血行が良くなりこわばりが取れ、滑らかに動くようになり、痛みも軽減することになります。

【対処法】

この腰痛の対処法は起床前に軽い腰の屈伸運動をすることと、起床時は側臥位となり、徐々に手と肘をついて起き上がると腰にかかる負担を軽減し、あまり痛みがなく起き上がれます。一度試してみてください。

加齢と共に起る変化で持久力も低下していますので、同一姿勢を長時間取らないように気を付け、こまめに姿勢を変えることが大切です。

【最後に】

以上簡単に高齢者の一般的な腰痛についてお話ししましたが、整形外科的にも他科的にも重篤な病気による腰痛もありますので、次のような症状のある時は早めに受診されるようお勧めいたします。

(2) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 認知症の話
- ・講 師 : 訪問看護センター明和
主任 山形 まゆ美(ケアマネジャー・看護師)
主任 中島 淳美 (認知症ケア専門士・看護師)
- ・日 時 : 8月31日(水) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾公民館(Tel 47-3838) ※無料(参加自由)



(3) 「献血」のお知らせ

兵庫県赤十字血液センター主催の献血を下記の日程で行ないますので、ご協力をお願いします。



- ・日 時 : 8月19日(金) 14:15~16:30
- ・場 所 : 受付・問診・・・正面玄関東詰(風除室東側)
- ・採 血 : 正面玄関前ロータリー(南館寄り)

(4) にきびでお悩みの患者様へ

ニキビは思春期頃からほとんどの人に発症する皮膚の病気です。ニキビがあるとイライラしたり、見た目を気にするなど、精神面・生活面で大きな影響を受けます。そのため、ニキビの予防や積極的な治療が重要です。現在、皮膚科ではニキビ治療の臨床試験に参加いただける方を募集しております。詳しくは下記へお問い合わせください。



* ご相談窓口 *

窓 口 : 治験事務局 担当医 : 皮膚科 部長 黒川 一郎
電 話 : 0798-49-8336 (平日 9:00~17:00)

※ご参加いただくにはいくつか条件がございます。条件を満たさない場合はご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

(編集発行人 : 事務部長 沖田 明弘)