

いきいき健康術 第102回

『腰痛について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院の整形外科医師小藤和孝先生。大半の日本人が一度は経験する腰痛に関するお話です。

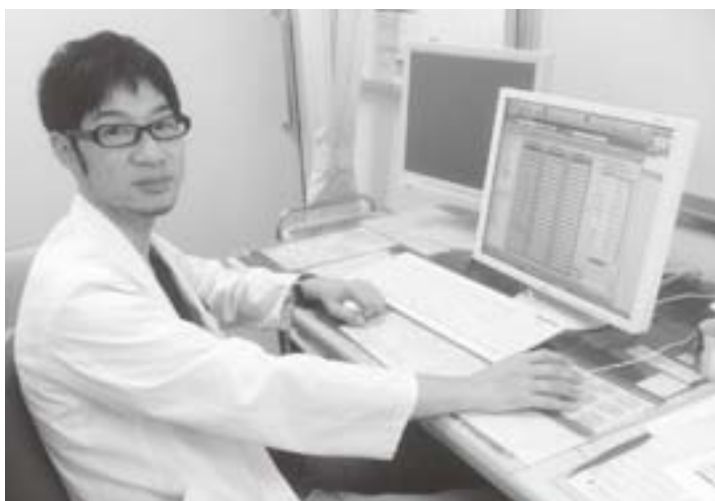
今回のテーマは腰痛です

腰痛は、全世界で約四〇%、先進国では約八〇%の人が、一生に一度は経験するといわれています。

このように、とても身近な症状ですが、その原因はさまざまです。いわゆるぎっくり腰、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症^{キョウカウキョウカウ}など、とても有名なものもありますが、細菌による感染、腫瘍^{しゅよう}(がん)、骨粗鬆症による骨折、心因性、妊娠に関連するものなど、少し聞き慣れないものが原因のこともあります。症状も腰の痛みを伴う場合や、発熱を伴うもの、脚の痛みやしびれを伴うもの、さらには脚の力が入りにくいといったものまで多様です。また、腰痛のメカニズムに関しては、まだまだわかっていないことが多いあります。

安静のみで症状が軽減するものも多いのですが、一度症状が出てしまうと、時間がかかり、再発することが多いのも特徴です。

脚の痛みに有効な薬の登場など、十年前と比較して薬物療法も進歩しています。装具による簡単な



整形外科医師
小藤 和孝 先生 (国保京丹波町病院)

固定や、理学療法、腰痛体操、日常生活で気をつけることなど、症状を緩和させるためのさまざまなアプローチがあります。また、先述したように、怖い疾患が潜んでいる場合もありますので、長引く場合には整形外科を受診してみてください。

お知らせ

京丹波町病院では、毎週水・木曜日の午後一時から三時まで小児科の予防接種を行います。

☎ 86-0220