つなぐ TSUNAGU vol.158

［発行］
医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844
＜ホームページアドレス＞
https://www.takebe-seikeigeka.com/

イコール＝腰だけが原因とは限らない 腰痛

～変形性腰椎症と上手につき合うために～



腰痛に悩んでいる方の中には、「年齢のせいだから仕方ない」「レントゲンで腰の骨が変形しているから、痛いのは当然」と思っている方もいるのではないでしょうか。しかし、腰痛の原因は一つではありません。今回は、腰の骨の変化と痛みの関係を知り、日常生活で気をつけたいことや、腰痛と上手につき合うための方法をご紹介します。

「腰の変形＝痛み」ではありません

年齢を重ねると、腰の骨や骨と骨の間にあるクッション（椎間板）に、少しずつ変化が起こることがあります。このような変化を変形性腰椎症（へんけいせいようついしょう）といいます。レントゲンで腰の骨の変形が見つかると、「これが腰痛の原因なんだ」と思う方もいるかもしれません。

しかし、腰の骨が変形していても痛みがない方もいれば、骨の変形が目立たなくても腰痛がある方もいます。腰痛には、骨の変化だけでなく、筋肉の状態や体の動かし方など、さまざまな要因が関係しています。

そのため、腰痛の原因を考えるときは、レントゲンの結果だけでなく、「どんなときに痛むのか」「どのような症状があるのか」も大切な手がかりになります。

変形性腰椎症はどんな人に多い？



変形性腰椎症は、年齢を重ねるにつれて起こりやすくなります。また、加齢だけが原因ではなく、日頃の姿勢や体の使い方なども、腰の状態に関係します。

- 長時間同じ姿勢をとる方
- 運動不足の方
- 腰に負担のかかる作業が多い方
- 年齢を重ねた方

などは、腰に負担がかかりやすくなり、痛みを誘発してしまう可能性があります。



同じ「腰痛」でも、痛み方はさまざま

腰痛といっても、痛みが出る場面は人によって異なります。

- 朝起きたときに腰が重い
- 長時間座ると腰が痛くなる
- 立ち上がるときや動き始めに痛む
- 長く歩くと腰や脚がつらくなる
- お尻や脚に痛みやしびれがある

など、さまざまです。また、腰痛の原因がすべて「腰の骨」にあるとは限りません。筋肉の硬さや筋力、股関節の動き、姿勢や体の使い方など、体全体の状態が関係することもあります。

腰を守るために「動かない」ほうがいい？

腰が痛いと、「できるだけ動かず安静にしておこう」と考えてしまいます。もちろん強い痛みがあるときに無理をする必要はありませんが、痛みが落ち着いてからも長く動かない状態が続くと腰や脚の筋肉が弱くなり、さらに動くことがつらくなる場合があります。

「腰が痛い」→「動かない」→「筋肉が弱くなる」→「さらに動くのがつらくなる」

この悪循環を防ぐためにも、痛みを確認しながら、できる範囲で体を動かすことが大切です。最初からたくさん運動する必要はありません。短い散歩や椅子からの立ち座りなど、無理なくできることから始めてみましょう。

今日からできる「腰にやさしい３つの習慣」

１．長時間、同じ姿勢を続けない

座りっぱなしや立ちっぱなしを避け、ときどき姿勢を変えたり、少し体を動かしたりしましょう。仕事やテレビを見るときなども、たまに姿勢を変えたり、立って少し体を動かしたりすることを意識してみましょう。

２．できる範囲で歩く

体調や痛みを見ながら、無理のない範囲で歩く機会をつくりましょう。一度に長い距離を歩く必要はありません。短い時間から始めて、少しずつ活動量を増やしていくことも大切です。

３．脚やお尻を動かす

腰を支えるためには、脚やお尻の筋肉も重要です。椅子からゆっくり立ち上がる、座るといった動作から始めてみましょう。毎日少しずつ動かすことを意識してみましょう。

腰痛を「年齢のせい」と決めつけないで



「もう年齢だから仕方ない」と、腰痛をそのままにしていませんか？
次のような症状がある場合は、受診をおすすめします。

- 脚のしびれが強くなってきた
- 脚に力が入りにくくなってきた
- 歩くことが以前より難しくなった
- 痛みが徐々に悪化している

腰の変化があっても、できることはあります。「年齢だから仕方ない」とあきらめる必要はありません。自分の症状を知り、必要に応じて原因を確認すること、痛みを見ながらできる範囲で体を動かしていくことが大切です。

無理なく少しずつ体を動かして、いつまでも自分らしい生活を続けていきましょう。

院内ニュース

正面玄関に新しくスロープを設置しました。



車いすをご利用の方や、歩行に不安のある方にも、より安心してご来院いただけるようになりました。ご来院の際は、どうぞご利用ください。これからも皆さまに安心してご来院いただける環境づくりに努めてまいります。

10月30日（金）に第218回健康教室開催しました。



今回のテーマは「動いて！考えて！楽しく健康づくり～いつまでも自分の足で歩くために～」でした。健康教室では、いつまでも自分の足で歩き続けるための健康づくりについてお伝えするとともに、脳トレにも取り組んでいただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。

９月14日（月）～９月18日（金）の５日間 尼崎市立大庄北中学校から２名の生徒がトライやる・ウィークで来てくれました。

院内でのさまざまな体験を通して、医療の仕事や患者さんを支える仕事について学ぶ機会となりました。

耳鼻咽喉科診察室より

第23回　おもちの季節に考えたい「飲み込み」のこと

寒くなってくると、温かい鍋料理やおでんなどがおいしく感じられますね。そして、お正月が近づくと、やっぱり「おもち」の季節です。焼きもち、お雑煮、きなこもち…。私はおもちが大好きなので、冬になると食べる機会が増えます。一方で、耳鼻咽喉科の診療をしていると、この時期に少し気になるのが「おもちをはじめとした食べ物の飲み込み」です。

おもちを食べるときは少し注意を・・・

おもちは、柔らかくて食べやすそうに感じますが、粘り気があり、歯や喉にくっつきやすい食べ物でもあります。特に、一口が大きかったり、十分に噛まないまま飲み込んだりすると、喉に詰まる危険があります。小さなお子さんやご高齢の方はもちろんですが、大人であっても「急いで食べる」「大きな一口で食べる」といったことには注意したいところです。



おもちを食べるときは・・・

- 小さめに切る
- 一口を少なめにする
- よく噛んでから飲み込む
- 急がず、ゆっくり食べる
- 食べる前にお茶や汁物などで口の中を潤しておく

といったことを心がけてください。

「最近、よくむせる」はありませんか？・・・

外来で「最近、水を飲むとむせるようになった」「食べ物が喉につかえる感じがする」というお話を時々お聞きします。もちろん、誰でも時々むせることはあります。ただ、こうした症状が以前より増えてきた場合には、飲み込む力が少し弱くなっているサインであることもあります。

食事は、栄養をとるためだけのものではありません。家族や友人と食卓を囲んだり、季節のものを味わったりすることは、毎日の楽しみの一つだと思います。安全に楽しむために、いつもより少しだけ「よく噛むこと」「ゆっくり飲み込むこと」を意識してみてください。そして、普段の食事でも「最近、むせることが増えた」「飲み込みにくい」と感じることがあれば、どうぞお気軽に耳鼻咽喉科へご相談ください。

今年の冬も、おいしく食事を楽しみながら、元気にお過ごしください。

耳鼻咽喉科　武部真理子