

代々木病院の理念

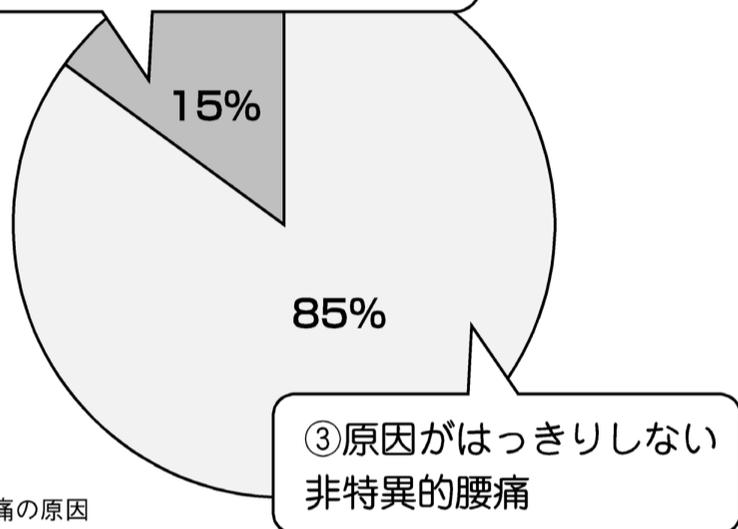
ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 605 2018年 3月号
 1部60円
友の会会員は会費に含まれています
 発行 東京勤労者医療会代々木病院
 院長 河邊 博正
 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
 TEL 03(3404)7661
 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

腰、膝痛の原因と留意点

- ①危険性の高い疾患に伴う腰痛
- ②神経障害に伴う腰痛



腰痛

腰痛の原因は大きに次の3つに分けられます(図1)。

- ①背骨の感染、がんの転移、骨折など危険性の高い疾患による腰痛
- ②脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど神経障害に伴う腰痛

③原因が特定できない非特異的腰痛です。これらの原因のなかで最も多いのが非特異的腰痛です。非特異的腰痛は診察やレントゲン撮影では大きな異常がなく、8割以上の腰痛患者さんがこれにあてはまります。この腰痛は、痛み止めの内服や湿

腰や膝の痛みを抱えているかたはとも多く、日常生活が大きく制限されることもあります。ここでは、腰や膝の痛みの原因と、日ごろ気をつける点について説明いたします。

整形外科 医師 正田修己

膝痛

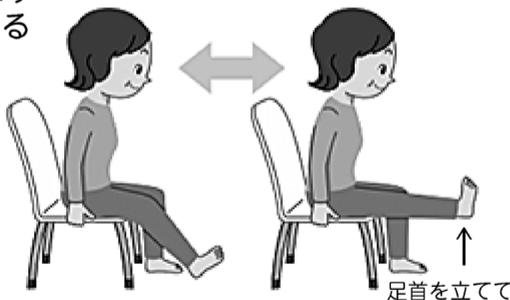


大きな怪我や病気がない場合、膝の痛みはそのほとんどが変形性膝関節症といわれる加齢によって生じるものです。関節軟骨の劣化、関節を支える筋肉の力や柔軟性の低下、体重増加などが原因になります。

また、体重コントロールや筋力増強のためには、食事などの生活習慣に気をつけることも大切です。

布などでほとんどがよくなりません。腰痛がある必要以上にかばって、体を動かさなくなりがちですが、これはかえって逆効果です。痛みがつかない範囲で日常生活を行い、適度に動くほうが痛みの改善には良いといわれています。精神的なストレスで痛みが慢性化することもあり、生活や仕事での心配や不安をなるべく少なくして過ごすように心掛けることも大切です。

- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5~10秒そのままの息は止めない
- ④元に戻す



足首を立てて

図2 変形性ひざ関節症の運動療法 (日本整形外科学会) より



図3 変形性ひざ関節症の運動療法 (日本整形外科学会) より

整形外科、腰、膝の基礎知識

千駄の萱

先日近所の公園を散歩していた看板がなくなっているのに気づいた。「放射線測定結果報告だ。ここで遊んでいるのは就学前から小学校低学年が多い。東京電力福島第一原発が爆発してから七年。この子たちはそのころ幼かったり、まだ産れていない。放射線被爆の実態・歴史がこうして忘れられていくのか」そんな中、安倍政権はイギリスへの原発輸出を進めている。その規模三兆円。しかも事故が起きれば補償は国が負うという契約。未だ事故原因も廃炉への道すじも、被害者への補償も決まらないのに。このままでいいはずがない▼一方ドイツでは福島事故当時十七基あった原発を二年内に全廃することを政治決定し、八基を即時停止。その後も停止をすすめ、計画通り二年内に全原発の稼働停止の方向だ。それは廃炉への長い過程の着実な歩みである▼生きとし生けるものが、これからも安心して暮らし、それを次代に未来につなげていくために、原発反対の思いと声を出し続けていこう。市民と野党の共闘▼二月現在、稼働は三基。生活に支障なし。すべての原発停止を。

(五)