

健康推進員だより

ひろげよう

# 運動の輪



〇肩こり・腰痛にも効果バツゲン!  
10月4日に甲賀B&G海洋センタープールにて運動部の研修として行われました。

体のためとはわかっている、ひとりではなかなかできない**“運動”**ですが、私達と一緒に楽しみましょう。

詳しくは各保健センターにお尋ねください。

健康推進員から地域住民へ



〇日頃の運動不足も解消!  
11月12日に古城山へウォーキングに行き、地域住民と共に楽しむことができました。

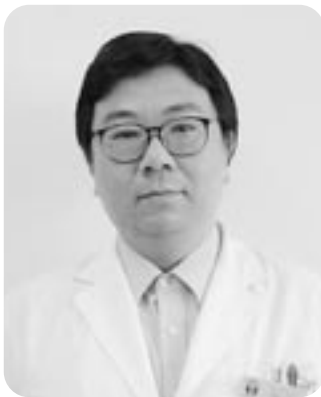


ようぶ せきちゅう かんきょうさくしょう

## 腰部脊柱管狭窄症

— 中年以降の足の痛み —

## 地域医療 だより



水口市民病院 整形外科  
浅嶋周造 医師



テレビの顔と呼ばれ、昨年の紅白歌合戦の司会を務めた方が正月明けに入院、手術ののち早期に社会復帰したというのは皆さんご存知だと思います。ワイドショーの時間帯は仕事をしておりますので詳しい情報こそ知りませんでしたが、整形外科領域の疾患なので私も興味深くみておりました。

腰部脊柱管狭窄症というのは年齢による変性のため背骨の神経の傍が節くれてきたり(男性に多い)、あるいは背骨がずれてきたりして(女性に多い)神経の通り道を狭くする疾患です。症状はいわゆる坐骨神経痛で歩行により増悪する下肢の痛みとしびれ、特に背筋を伸ばすと症状が悪化し前かがみで改善するという特徴があります。日常生活上辛い疾患ではありますが治療はいきなり手術というわけではありません。自然治癒が期待できますので、お薬や注射など各種治療を数ヶ月試みて症状が改善しない場合に手術を考慮します。この場合CTやMRIなどの

画像診断の結果で神経への圧迫部位がはっきりしていて、その神経の症状が実際に出ていて両者に矛盾がないことが重要です。こういう場合は手術の効果が期待できます。手術は神経の通り道を広げる手術が一般的です。前述の司会者は手術の成功率が70%と言われたと聞きますが、これは大変危険な手術という意味ではなく手術にて痛みがなくなる確率を説明したのだと思われます。手術の内容にもよりますが背骨を大きく削らず、背骨が本来持つ支持性が落ちないような手術を行えば術後の社会復帰は思いのほか早いです。

【問い合わせ】

水口市民病院

☎62-3346 FAX 63-1728