

◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

相楽医師会だより 15

● 15号 平成19年10月発行

● 社団法人 相楽医師会

● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階

● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

～腰痛と膝の痛み～

腰や膝の痛みは二本足動物である人間の宿命とも言われています。数々の疾患がありますが慢性の場合は、整形外科的なチェックをした上で生活習慣の見直しをして下さい。

膝と腰の疾患は、整形外科領域のメタボリック症候群と言っても過言でないと思います。共に体重の影響を受けやすいので標準体重(身長から100を引いて0.9をかけた値)を目指して、運動を心がけましょう。

腰で最も負担のかかるところは、椎間板が前方に傾いている腰椎仙骨移行部です。腰は正常では軽く前方に曲がっていますが(前弯)、前弯の強い人に腰痛が多いようです。特に肥満体型や女性でハイヒールを履く人は注意が必要です。

膝で負担のかかるところは内側で、○脚の人に多い変形性膝関節症が代表的な疾患です。○脚傾向の人は、靴底の外側が磨り減る事が多いのです。靴底をこまめにチェックして新しい靴に履き変えるか靴底を手直しするよう心掛けてください。足底板(アウターウェッジ)で体重移動を図るのも効果がありますので、医療機関で相談して下さい。バランスのよい運動を心がけ、栄養・休養・減量を意識し、偏った生活習慣は避けて下さい。

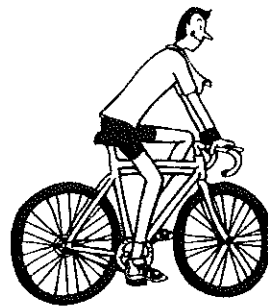


腰痛と膝痛を予防する運動

椎間板の障害や関節軟骨の磨耗を少しでも防ぐためには、体重のコントロールと共に筋力訓練が重要になります。腰痛では腹筋・背筋に加え股関節周囲の筋肉を、膝痛では大腿や下腿部の屈筋・伸筋をバランスよく鍛え、変形進行の防止を図るのが大事です。

浮力を利用した水中歩行や水泳、自転車もお薦めの運動です。筋力で自然のコルセットを作る気持ちで、体に貯筋しましょう。

下肢症状(放散痛、しびれ)の強い時は、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症が原因で神経が圧迫されている場合があります。症状の続く場合はMRIなどの精密検査が必要です。また内臓疾患由来の可能性もありますので、内科(胆石症、急性膵炎、胃・十二指腸潰瘍等)、泌尿器科(尿管結石等)、婦人科(子宮内膜症等)受診も考えて下さい。



(杉本整形外科 杉本 茂之)



ストレッチ体操や筋力強化訓練などの運動療法の基本

- * 痛みの出る体操はしない
- * 呼吸を止めない
- * 翌日に疲労が貯まる場合は運動量を落とす
- * 続ける事(3ヶ月後に効果あり)
- * ストレッチは体が温まってから行う
- * 筋トレとストレッチをバランスよく行う

～骨とつきあうこつ～

ご年配の方の中には骨粗鬆症は怖い病気のように思っている方もいらっしゃいます。

骨粗鬆症とは女性の方の閉経前後の頃より体の中の女性ホルモンのバランスが崩れてくるために、骨の強度をあらわす骨密度が低下してくる疾患です。確かに骨粗鬆症は首の骨や腰の骨がもろくなることで、肩こりや腰痛の原因になることもあります。またうっかり転んだ時などは背骨の圧迫骨折や手足の骨折もしやすくなってきます。ですから日頃から骨がもろくならないようにカルシウムやビタミンをしっかりとるよう食生活に充分気をつけたり、軽いウォーキングなどの適度な運動をする事で骨に刺激を与えてあげる事などはとても大切な事です。また定期的に骨密度の測定を行い、必要に応じ活性型のビタミン剤や骨がもろくなるのを防ぐようなお薬を処方してもらう事も大切なことです。

でも一番大切なのは骨折しないためにも転ばないようにする事なのです。では転ばないためには何に気をつければよいのでしょうか。

／ 転ばぬ先の杖。少し足腰が弱っている方は早めに杖を使ってください。また、杖はしっかりした足の側の手に持ってください。

✚ 階段では手すりを使う事。特に降りる時にしっかり手すりをつかんで下さい。家の中の階段では足元灯をつけたり転倒防止用のマットを敷くのも有効です。

🌀 普段から履物にも気をつけておく事、つかかけは特に危険です。また履物の裏側が擦り減ったりして滑りやすくなっていることもあります。

↪ 家の中の段差をなくす事。ちょっとした敷居などには段差用のカバーをしておく。また廊下にも手すりをつけたり、転倒防止用のシートを敷くのもいいでしょう。

🚶 ゆっくり歩くこと。あわてて歩くと足がもつれて転ぶこともあります。特に方向転換のときはあわてず確実に足の向きを変えてください。

🚶 歩く時は踵から地面に足をつける事。すり足になると転びやすくなります。また歩幅もあまり広く取り過ぎないようにして下さい。

👣 普段から足の指先や足首をそりかえらす練習をしておくこと。また膝もぴんと伸ばす練習をしておくこと。

🚶 転びやすそうな所は歩かないこと。でこぼこしたところやあぜ道、雨上がりの濡れた道やぬかるんだ道、暗くて足元の見えにくい所や床に細かな荷物が置いてある所は極力避けるようにして下さい。

(山本整形外科 山本浩二)

第14回相楽医師会市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

「こどもの病気～最近話題の感染症と予防接種～」

- 日 時 平成19年10月20日(土) 午後2時～4時
- 場 所 アスピアやましろ 木津川市山城町平尾前田24番地
- 参加費 無料(当日先着450名)
- プログラム

司会 小堤國廣氏(小堤医院)

第一部:最近話題の感染症

- ◇ 「呼吸器感染症を中心に」 長井隆夫氏 (長井小児科医院)
- ◇ 「腸管感染症を中心に」 飯田泰子氏 (飯田医院)

第二部:予防接種

- ◇ 「ワクチンのしくみ」 綱本健太郎氏(つなもと医院)
- ◇ 「ワクチンの上手な受け方」 若菜和雄氏(若菜医院)



相楽医師会からのお知らせ

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

