

会 師 医 市 牧 小 苦

師 医

也 達 田 富

腰 痛 の 話

腰痛は人類が二本足で歩くようになったから、いろいろな原因によって生ずるようになりました。一般に腰痛といえは、老人に多いと思われがちですが、実際には若い人たちにも少なくはありません。読者の皆さんも一度は腰痛を経験しているかも知れません。

腰痛の原因には、内臓由来のもの、婦人科の病気によるもの

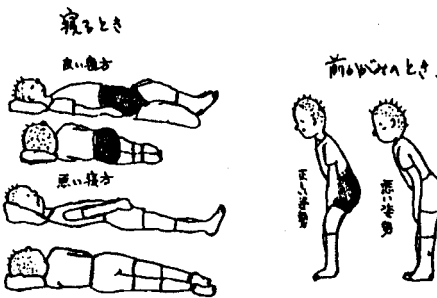
日常生活動作の姿勢に注意

などさまざまですが、今回は整形外科的なもの、つまり腰の骨、筋肉、その周囲にある組織の異常によって生ずる腰痛について述べてみたいと思います。

季節がら、雪かきをしたときに、ギックリ腰になって動けなくなつた話をよく聞きます。ギックリ腰とは、ある動作をして急に発生する激しい腰痛の総称で「魔女の一撃」の由来がある

ほど、痛みが強いものです。このギックリ腰を生ずる原因として、腰の骨の関節のねんざ、腰の骨の間にあるつい間板ヘルニアなどがあります。痛みの程度により歩けず、起きたり、立ったり、歩いたり日常生活動作に支障をきたすとき、まず安静が大切です。大体は数日のうちに楽になりますが、いつまでも痛みが持続し、動くのが困難なと

日常生活の姿勢の注意

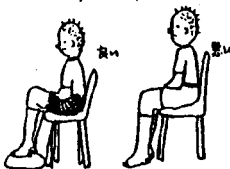


きは、専門医を受診し、適切な治療が必要となります。またなかには、腰痛ばかりでなく、次第に下肢痛が出現したり、足に力が入らなくなったときも、早めに専門医に相談するとよいと思います。

物を扱うときの注意



イスにすわるとき



お尻に座るとき

腰痛の話

ことが多く、日常生活動作の姿勢に注意(別図)をして、腰痛の予防に心がけることが大切です。また、適度な運動を、その人その人の筋力に合ったメニューで、長く続けることです。

他に、骨がもろくなつて生ずる腰痛、腰の骨の中にある神経のいれものがせまくなつて生じる腰痛などがあります。いずれにせよ、安静にしても、回復する兆候のない腰痛で、日常生活に支障のあるものは、早めに専門医に相談するようおすすめます。

お問合せは、苫小牧市医師会

電話 33-4720へ