

脊椎の専門医に聞く

富山労災病院 副院長 整形外科部長 **平野 典和**

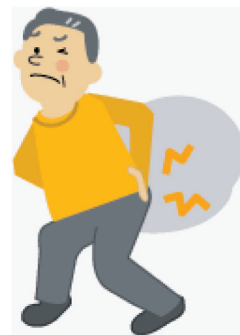


— 腰痛について —

人は老化を避けることはできませんが、腰椎も同様に歳をとります。20歳ごろから腰椎の椎間板という軟骨では早くも老化が始まり、痛みの原因となります。この場合の痛みは腰全体にわたる重だるい痛みで、起床時に強く、仕事をしているうちに軽快してくることが多いようです。さらに30歳くらいになると腰椎の体を支える機能が低下し、レントゲンなどでも異常が明らかになって来ます。この時期に多いのはいわゆる「ギックリ腰」で、急に激しい腰痛が生じ身動きも困難になったりします。また、「腰が外れるような」と訴えられることもあります。特徴的なのはこの年代には椎間板ヘルニア

の発生が多いことです。椎間板ヘルニアは椎間板の中心にある髄核とよばれる組織が飛び出して腰椎の神経に当たる病気です。椎間板ヘルニアでは下肢の痛みを伴うことが多く、太ももの裏からふくらはぎにかけての痛みを生じます。いわゆる坐骨神経痛です。また、咳やクシャミで痛みが激しくなるのも特徴的です。いっぽう、人間の腰は50歳くらいになると自然に骨や靭帯が肥厚して安定化に向かいます。若い頃に腰痛に悩まされた人でも50歳くらいになると落ちついてくるのが普通です。

ところが骨や靭帯があまりにも厚くなると、今度は腰の神経を圧迫するようになり、やはり坐骨神経痛を生じることがあります。この場合、歩行により痛みやしびれが悪化するのが特徴的です。この病気は腰部脊柱管狭窄症と呼ばれ、60歳以上の方で見られます。このように腰椎の老化の時期に応じた様々な腰痛が生じますが、一般的に症状の進行は穏やかで、軽快と悪化をくり返します。しかし、痛みが1から2週間でどんどん進行する場合には注意が必要です。このような進行性の腰痛では感染や腫瘍などの早く治療を要する病気を考えなくてはならないからです。とくに糖尿病や高齢で体力の落ちている人や癌の治療を受けたことのある人では注意が必要です。早めに診察を受けられることが大事です。



簡単に述べましたが、一口に腰痛といっても原因は様々です。労災病院では豊富な経験を有するスタッフがそろっていますので、何時でも気軽にご相談ください。

ご質問やご相談は地域医療連携室まで、また富山労災病院ホームページもご覧ください。

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構
富山労災病院 地域医療連携室
〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel: 0765-22-1354

Fax: 0120-935-631 (フリーダイヤル)

富山労災病院 救急外来からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っております。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。

受診される場合22-1280までお電話下さい。



看護部紹介



看護部長 こまつばら まゆみ 小松原 真弓

富山労災病院では約200名の看護職員が、看護部の理念である「あたたかい心のこもった看護、安全で質の高い看護」を目指して働いています。

看護師の仕事は、医師をリーダーとする医療チームと協力し安全で最善の医療を提供する事と、患者様の退院後の生活までを見据えて療養上のお世話をすることです。当院は新病院建築が予定されていますが、今暫くは現在の病院建物をご利用いただくこととなります。



さわやかな笑顔の看護部長（中央下）と明るく元気な看護師長たちです。

その為私たちは看護の視点で療養環境を整え、安全・快適に医療を受けていただけるよう取り組んでいます。また質の高い看護を実践するため認定看護師の活用をはじめ人材育成に力を入れ、新人看護師だけでなくベテラン看護師にも常に新しい知識や技術等の習得のため教育研修を実施しています。今後も人間性豊かな人材を育成し、心のこもった看護を提供することにより皆様から信頼される看護部にしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスは、**A型B型C型**に大きく分類されます。

A型インフルエンザウイルスは、おもに**香港型**と**ソ連型**の2種類が、**B型**インフルエンザは、**山形型**と**ビクトリア型**があります。これらのウイルスは、毎年のように小さな変異をおこしています。



A型（香港型、ソ連型）とB型が同時期に流行するため、同じシーズンの中でA型のインフルエンザに2回かかったり、A型とB型のインフルエンザにかかったりすることがあります。そのため予防接種と日常生活での予防が大切となります。

予防接種実施中

（ワクチンが無くなり次第終了します）

65歳以上 1100円（魚津市の方）**12月28日までです。お早めに！**
64歳以下は 3600円（身体障害者手帳をお持ちの方はご相談下さい。）

専門外来の紹介

物わすれ外来：（月）（木）午前10時～12時

頭痛外来：（火）（木）（金）

午前11時～12時

しびれの外来：（月）～（金）午前9時～12時

関節外来：（月）～（水）午前9時～12時

腰痛外来：（水）午後1時30分～4時

リウマチ外来 整形：（火）午前9時～12時

リウマチ外来 内科：（月）午後2時～

尿失禁外来：（水）午後1時30分～3時

今月の休診：（内）新敷 6日、高畠 14日、細川 12日、藤村 14日（整）渡邊 2日
（外）竹下 6～7日、角谷 7～8日