人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑫ 腰部脊柱管狭窄症と診断されたら…

前回は、腰部脊柱管狭窄（きょうさく）症の症状と診断について紹介しました。診断のポイントは症状として、殿部（おしり）から下肢にかけてのしびれや痛みがあり、立位や歩行の持続によって出現あるいは増悪し、前屈や座位保持で軽減し、症状や所見を説明できるMRIなどの画像で狭窄所見が存在することです。

それでは、腰部脊柱管狭窄症の治療はどうするのでしょうか。整形外科の治療には、手術治療と保存的治療（手術をしない）があります。

腰部脊柱管狭窄症で手術を必要とするのは、下肢麻痺（まひ）と膀胱（ぼうこう）直腸障害があるときです。下肢麻痺の症状は、歩きにくい、つまずきやすい、足が前に出なくなる、などです。膀胱直腸障害は、尿が急に出にくくなる、頻尿になる、便が出にくい、肛門に力が入らない、無意識に便が漏れるなどです。これらの症状がある場合、対応が遅れると手術をしても後遺症を残すので、すみやかに専門医に受診することが必要です。

これらの症状がなければ、まずは保存的治療を行います。保存的治療には、日常生活の注意、薬物療法、神経ブロック、理学療法・運動療法などがあります。

まずは、腰部脊柱管が立位や体幹・腰椎伸展（後ろ向きにそる）動作で狭くなり、座位や臥位（がい）、腰椎屈曲（前かがみになる）動作で広がることを理解することです。腰をまっすぐ伸ばして立つと神経の圧迫が強くなるので、つえをついたり、シルバーカーを押したりして腰を少し前かがみにして歩くと楽になります。自転車に乗れる方は、痛みがおこりにくい姿勢で移動できるので良いでしょう。

薬物療法は状態を見て選択されます。鎮痛薬（痛み止め）には何種類かあり、通常の痛み止めのほか、神経の障害による痛みを改善する薬、鎮痛作用のある血管拡張薬、神経の回復を促すビタミン剤などがあります。のみ薬のほか、貼付（はる）薬、塗布（ぬる）薬もあり、効果を見ながら最適なものを選びます。効果がない場合にはブロック注射をすることもありますが、感染のリスクもあるので3回程度が目安とされています。

理学療法・運動療法には、腰回りの筋力を維持して症状を緩和するためのストレッチやリハビリテーションなどがありますが、運動療法の基本は、体幹と骨盤帯の柔軟性を獲得し、筋力を増強させて腰椎の前弯（ぜんわん、前方凸の曲がり）を減らすことです。主治医の先生とよく相談しましょう。

※次回は「立ち上がろうとして、膝が痛むことは…」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

日常生活の工夫

イラストはhana＊さんによる

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑥⓪

みなさん、こんにちは！

ボクはインフルくん。たんぽにミズをひくことからよばれるミナヅキも、もうなかばすぎ。タウエもせっせとすすむジセツ、もうすぐゲシですね。みんなもしってのとおり、ヒルマがいちばんながいじきだよね。

コロナちゃんもボクもところどころであばれてる。ギョウヅなどでヒトがたくさんうごくと、ハドメがきかないばあいもあるようだね。なかなかムズカシイモンダイだけど、これからさまざまなイベントがもどってくるので、ひとりひとりがいしきをもってカンセンタイサクするしかなさそうだ。

ヘルパンギーナやアデノにいさんもさんけんされる。エイヨウにスイミン、じゅうぶんにとって、さあ！ りんせんたいせいだよ(^^)/

それじゃまたねー。つづく。（19日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（6月5～11日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	395	250	168	102
新型コロナ感染症	250	194	267	320
RSウイルス感染症	20	21	40	51
咽頭結膜熱	15	35	23	43
A群溶連菌咽頭炎	32	41	90	57
感染性胃腸炎	249	260	356	356
水痘	8	3	7	8
手足口病	8	8	3	14
伝染性紅斑	0	0	1	0
突発性発疹	22	18	20	22
ヘルパンギーナ	10	30	42	120
流行性耳下腺炎	2	2	3	5
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	5	3	4
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	0	0
クラミジア肺炎	1	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	1	1	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目～本町5丁目（美喜仁付近）（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755
住宅型有料老人ホーム カノン 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045
株式会社 Tomorrow カノン

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

和膳 たつ吉 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302(代)