

7月にはいりました。様々なイベントが再開しています。楽しみましょう。

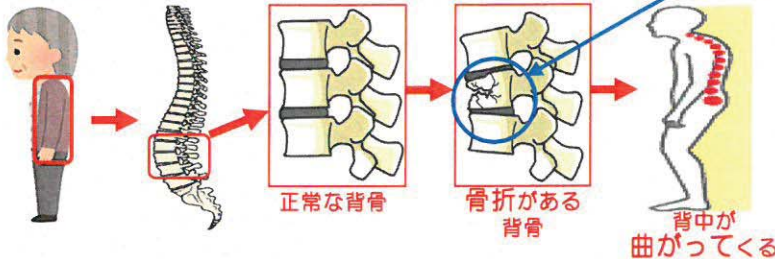
～腰の痛み 何にもしていないのに、何故なの？～



「月（にくづき）」の部首に「要（かなめ）」と書いて『腰』。腰が痛いと言いきや立ち上がり、歩くことが大変になります。また、トイレに行く・着替える・食事などの身の回りに影響がでます。排便時にいきむと痛く辛くなり、便秘にもなります。そして、いつ痛みがでるか恐怖心でぎこちない動作になってしまい、そのうちに、動くことも恐怖で嫌になってしまい、気持ちが減入り、身体が衰えていきます。身体のどの部位の痛みも嫌なものです。痛みを我慢しても良いことはありません。痛みを感じたら、まずは受診をして、適切な治療を受けることが“痛み対策”であり“動ける対策”であり“安心対策”になります。



ある日の診察で・・・「転んだわけではないのに腰が痛くて痛くて、寝起きが大変。数日間我慢していたのだけれど、どうしてかなあ？年齢のせいかなあ？」と整形外科を受診する方がいます。もしかしたら、“**腰椎圧迫骨折**”しているかもしれません。



まずは、X線検査で骨折の有無を調べますが、初期で骨折がわかりにくい場合にはCT検査ではじめて腰椎圧迫骨折が診断されることもあります。圧迫骨折は、頸や胸などにもみられる骨折です。

圧迫骨折の主な原因は、「**骨粗しょう症**」です。高齢者・女性に多く、骨の強度が低下し、スカスカしてもろくなります。1箇所にも骨折が発症するとドミノ倒しのように骨折が連鎖して複数の箇所でも骨折することもあり、しかも高齢者の場合、3人に1人が1年以内に再び、背骨や大腿骨の骨折を起こしているという統計があります。

圧迫骨折の主な症状は、激しい腰の痛みです。寝返りや起き上がりなどの時に痛みが出現して、動作が行えなくなります。もちろん歩行も困難となります。さらに、骨が圧潰（つぶれる）すると足のしびれや痛み、尿が出にくくなるなどの神経症状が起こる場合があります。また、背中が曲がりが強くなると、吐き気・腹部膨満感・胃食道逆流症（逆流性食道炎）・便秘・息苦しさ・意欲低下などの症状につながる場合があります。時には無症状なこともありますので、“背が縮んだ”“背中や腰が曲がった”“腰が痛い感じがする”“動作がぎこちない”“息切れがする”などのうち1つでも当てはまったら、整形外科を受診し検査をしましょう。

気づかないうちに骨折が判明する“いつのまにか骨折”があります。また、ご自分で気付かないことがありますので、姿勢や歩き方などをご家族などに聞いてみるのも良いと思います。

圧迫骨折の治療には、保存療法と手術治療がありますが、麻痺などの神経症状が無い場合には、まず保存的治療を行います。安静と痛み止めの服薬や骨粗しょう症の治療が基本です。ご自分の体型に合わせたコルセットをしっかりと装着することが必須となります。痛みの程度や期間はそれぞれですが、痛みの状態によりリハビリテーションを行い、数週間で起き上がり・立ち上がり動作がスムーズになってきます。保存療法といっても、長期間のベッド安静は、筋力・体力の低下や認知症状がみられたり、肺炎・褥瘡などが起こりやすくなり、寝たきり状態を招くこととなります。

圧迫骨折の予防は、骨粗しょう症の予防です。そのためには、骨粗しょう症か否か、骨の状態を知るために検査を受けてください。骨粗しょう症と診断を受けた場合は治療を開始する

ことが大切です。また、日頃からは、◎カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素の摂取をしましょう。



◎日光浴をしましょう。1日30分程度日光に当たりましょう。屋外に出られない場合は、換気がてら窓を開けて深呼吸しながら日光に当たるのも良いですね。



◎適度な運動をしましょう。筋肉は何も使わないと衰えますし、考えないと認知症になりかねないことはご存知ですね。骨も刺激が必要です。適度な運動で骨に負荷がかかることで、骨の生成が促され強くなります。また、運動は転倒予防にもつながります。

当院は骨粗しょう症の予防・治療に力を入れています。当院では高性能の骨密度測定装置(DXA)と骨の微細構造「骨質」の解析ソフト「TBS」、血液検査で、『骨密度+骨質=骨の強さ』『骨形成と骨吸収』を定期的に評価しています。骨は身体を支える役割の他、脳や内臓の保護、造血作用などの役割をしています。“見える化”の検査でご自分の骨の健康度合いを確認してみましょう。



～『光洋いきいき祭り』 開催します！～

8月27日土曜日9時30分～12時、『第8回光洋いきいき祭り』を開催します。3年ぶりとなるお祭りです。感染対策を行い、心身の健康とワクワクする催し物を職員一同検討中です。地域の皆様とともに楽しいお祭りにしたいと思っておりますので、是非ともご来場くださいますようお願いいたします。こころよりお待ちしております。



ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

7月・8月・9月の日程について

外来診療について

| | |
|---------------|------------------|
| 7月18日(月) 海の日 | 休診 |
| 7月30日(土) | 最終土曜日休診 |
| 8月11日(木) 山の日 | 休診 |
| 8月13日(土) | 休診(お盆休み) |
| 8月15日(月) | |
| 8月27日(土) | 最終土曜日休診 いきいき祭り開催 |
| 9月19日(月) 敬老の日 | 休診 |
| 9月23日(金) 秋分の日 | |
| 9月24日(土) | 最終土曜日休診 |

通所リハビリテーションについて

| | |
|---------------|--------------------|
| 7月18日(月) 海の日 | デイケア・ミニデイ実施 |
| 8月11日(木) 山の日 | |
| 8月15日(月) | デイケア・ミニデイお休み(お盆休み) |
| 9月19日(月) 敬老の日 | デイケア・ミニデイ実施 |
| 9月23日(金) 秋分の日 | デイケア実施 ミニデイお休み |

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第50号(夏号)でした。次号は10月(第51号秋号)の予定です。

ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。

光洋いきいき新聞、平成24年10月1日創刊号から50号を迎えました。

年5回発行していますので、これからも読んでくださるようお願いいたします。

少しずつ日常を取り戻してきています。引き続き感染対策でココロとカラダのいきいき対策をしましょう。(H) R4.7.1

