いつまでも健康な体でどこまでも

けん しょう かい

健翔会だより

39 号

2015・4月 1 日

発　行　所
香川県坂出市川津町
（〒762-0025）3329-14
医療法人社団　健翔会
堀　口　医　院
TEL　0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたらお気軽にどうぞ❣

＜担当＞高橋，青北
TEL　0877-45-8686　FAX　0877-45-8883
HP　http://www.horiguchi-hp.jp

堀口 裕 先生

皆さん、お元気でしょうか！
すっかり春らしくなり、
爽やかな季節となりました。

平均寿命と健康寿命

今回は平均寿命と健康寿命についてのお話です。平均寿命のことは、皆さんご存知の通りで、生まれてから亡くなるまでの期間です。最新のデータでは、平成２５年度の男性の平均寿命は８０．２１歳、女性は８６．６１歳です。これは世界的にみても男性は世界第４位、女性は第１位です。男女ともに日本は長生きしている国です。しかし最近日本の厚生労働省では平均寿命のほかに健康寿命という言葉を用いています。これは「日常生活に制限のない期間」という意味です。すなわち「介護などを必要とせず、健康でいられる期間」のことです。平均寿命と健康寿命が同じなら、このような言葉の使い分けは必要ないのですが、両者の間には相当の差があるのです。その差は日常生活に制限がある、場合によっては何らかの介護も要するような期間です。当然ですが、介護を要するほど本人の生活の質も低下します。そのことは本人にとって生きることへの意欲の低下に繋がり、また社会全体の活力の低下になります。同時に国が負う医療費や介護費用の増加も意味します。したがって全ての人々が生涯健康を貫き、健康寿命がそのまま平均寿命になることが、個人や社会にとって最も望ましいことです。それには如何にして健康を守るかが重要です。すなわち如何にして病気を予防するかが大切であり、発症した病気だけを診るのではなく、発症前の段階(これを病気の根と言います)を診る必要があります。一人一人が日頃から病気の根を抜き取り、自ら健康を勝ち取っていく努力が必要と思います。

隙間

悲しかったこと
辛かったこと
苦しかったこと
切なかったこと

その　刹那の隙間に
幸せなことが
挟み込まれて
いるのでしょうね。

片井絽々
「みどりうさぎの子守詩より」

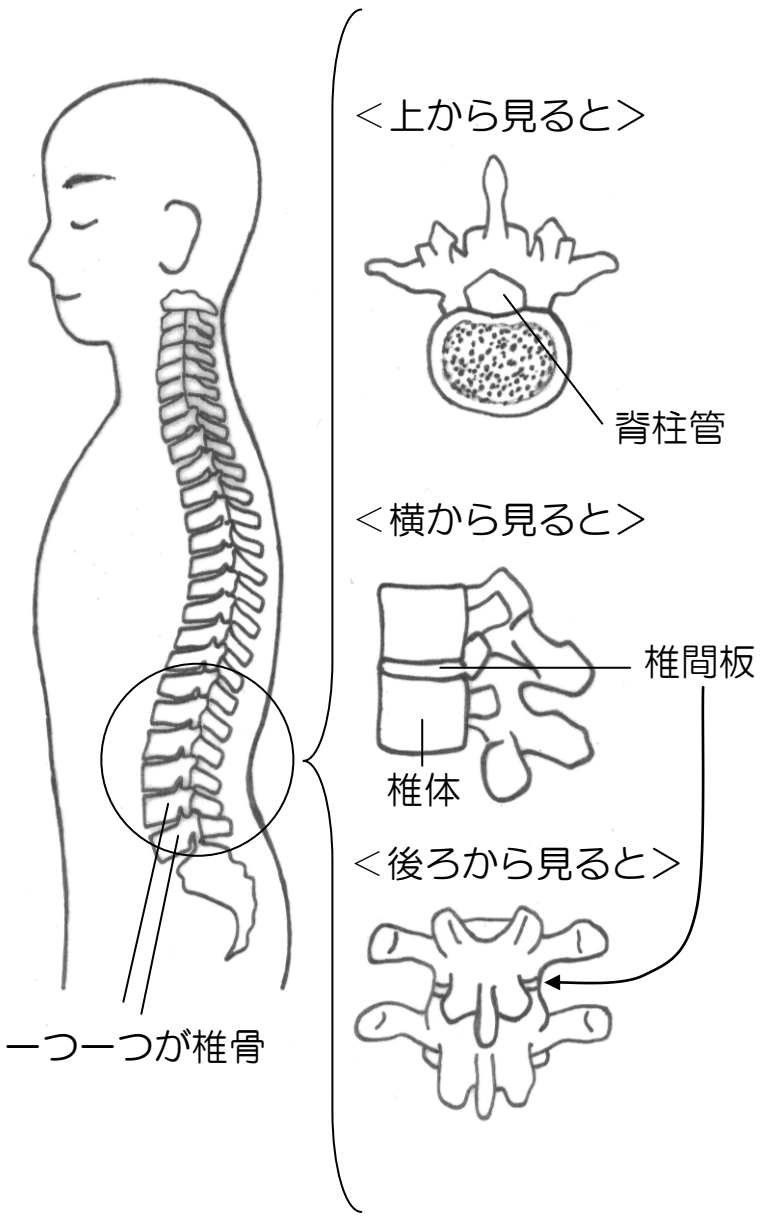
いろいろ豆知識

腰　痛

腰痛で悩んでいる方は非常に多く、厚生労働省の「国民生活基礎調査」では、男性の自覚症状の第１位、そして女性も肩こりに次いで第２位という結果が出ています。それほど腰痛が多発するのは、背骨といわれる脊椎(脊柱)の構造に、大きな理由があると考えられます。

脊椎の構造としくみ

脊椎は、椎骨というブロック状の骨がいくつも連なって、首から骨盤まで続いています。椎骨と椎骨の間には椎間板（ついかんばん）という柔らかい円盤状の軟骨組織が挟まっていて、これがクッションの役割を果たすおかげで、上半身を回す・ひねるなど、からだを自由に動かすことができます。
また、二本足で歩く私たち人間は、上半身を支えるために、骨盤に近い腰の脊椎に、体重が集中してかかります。
その結果、腰にトラブルが起きやすくなるのです。



腰痛の原因

①骨や筋肉の病気による腰痛

☆腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）

脊椎の内部の神経の通り道(脊柱管)が狭くなり、神経や血管を圧迫する病気です。高齢者の腰痛や足のしびれ、歩行障害の原因となります。

☆椎間板ヘルニア

椎間板が飛び出して神経を圧迫し腰痛・坐骨神経痛を起こす、比較的若い人に多い病気です。

☆変形性脊椎症

加齢変化で椎間板がすり減ったり、椎骨が変形し、腰痛が起きることがあります。

☆骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。椎骨が潰れる圧迫骨折などによって腰痛がおこります。
とくに高齢女性に多い病気です。

☆スポーツ障害や外傷

外からの衝撃で起きる椎骨のずれや部分的な骨折、筋肉の炎症も腰痛の原因となります。

☆脊椎炎

リウマチ、あるいは化膿による脊椎の炎症によるものがあります。

②内蔵や血管の病気による腰痛

腎結石や胆石、子宮の病気などの内蔵の病気で腰痛が起きることも珍しくありません。膵炎や十二指腸潰瘍などでは、腰よりやや上の背中に痛みが走ることがあります。
また、背中を通っている大動脈の内側の壁が破れて(大動脈解離)、激しい腰痛が急に起きることがあります。これは救急治療が必要な“危険な腰痛”の代表です。

③その他の腰痛（腰痛症）

ここまでご紹介した①、②に該当しない腰痛です。
実は、患者さんの多くは検査をしても特に異常が見つからない、また、原因と考えられた病気を治療し、検査上では治っているのに症状が改善しないということがよくあります。
このような腰痛（非特異性腰痛と呼ばれます）は、現在の検査技術ではわからないような、わずかな変化が原因となって、症状を起こしている可能性が考えられます。
その理由は・・・**慢性腰痛の悪循環です！**
いったん腰痛が起きると腰をあまり動かさないようになります。すると腰の筋肉の「こわばり」や「血流の減少」など、いわゆる“こり”の症状も出てきます。しかも動かさないことで筋力が低下し、新たな腰痛の原因をつくりやすくなってしまいます。加えて、痛みにより心理的に不安定になり、次第に痛みに敏感になっていき、症状の慢性化を招く要因の一部として考えられています。

出典：わかりやすい病気のはなしシリーズ４５
腰痛
中間法人　日本臨床内科医会
２００８年１０月

こんなときはすぐに受診を！危険な腰痛

大半の腰痛は自然によくなりますが、まれながら治療を急ぐべきケースもあります。

◆じっとしていても痛みが引かない

内蔵や血管の病気の疑いがあるので詳しい検査が必要です。とくに突然、背中から腰にかけて激しい痛みが起こり、体を動かさなくても強く痛むときは、重大な病気の可能性があり、一刻を争います。

◆足のしびれや麻痺、尿・便の失禁などを伴う

脊椎の中の神経が強く障害されていることを示す症状です。治療のタイミングを逃すと治療後の神経の回復が悪く、後遺症が残ってしまうことも考えられます。

◆熱がある

体温の上昇を伴う場合、脊椎への細菌感染が考えられ、専門的な検査・治療が必要です。

◆痛みが徐々にひどくなる

ガンなど進行性の病気や別の病気が併発した可能性があります。

Q&A

Q１)ギックリ腰って何ですか？

A：動けなくなるような急性の腰痛のことを、日本ではそう呼んでいます。原因は椎間板ヘルニアであったり、脊椎すべり症(椎体の一部がずれる)であったり、原因が特定できない、いわゆる「腰痛症」の急性症状であったり、といろいろです。

Q２)湿布には冷感タイプと温感タイプがありますが、どう使いわけるのでしょうか？

A：どちらも主成分は非ステロイド性消炎鎮痛薬と呼ばれる痛み止めですので、基本的には貼って気持ちの良いほうで構いませんが、急性期で炎症があれば冷感タイプのほうが好ましいです。市販されているものを利用する場合は、数日使って効果がなければ使用を中止し、医師の診察を受けましょう。

Q３)処方された飲み薬を、痛みがひどいときだけ服用するというのは、いけませんか？

A：痛みが少しでも続いているときには、処方されたとおりに規則正しく飲んで下さい。ふだんあまり痛まないのであれば、痛くなったときだけ飲むのでも構いません。
(痛みが長引き、繰り返し起こる場合は重大な原因による痛みの可能性もあるので、定期的に受診して下さい。)

Q４)鍼灸や整体を受けたいのですが・・・

A：鍼灸や整体が効く方もおります。ですが、効果が得られなかったり、とくに整体など外から力を加えるものでは、症状によってはかえって悪化することもありますので、あくまでも「自己責任で」ということになります。

次回は、“自分でできる腰痛対策”などについてご紹介いたします。