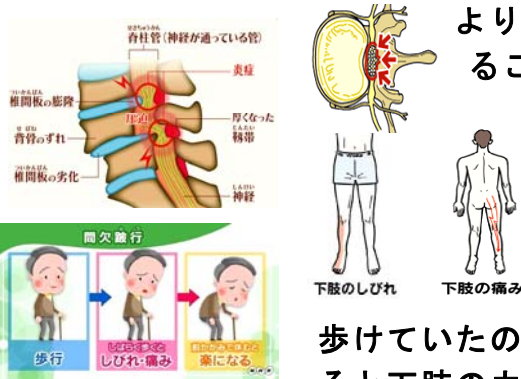


7月にはいりました。“夏”というには肌寒い日もありますが、こまめな水分補給と食事！そして、“笑顔”で体調を万全にし、いきいきと楽しい生活を送りましょう。

～痛み・しびれ、いつもと違う症状に注意を～

最近、体に良い食材や食べ合わせ、骨粗鬆症、腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症などがテレビ番組で多く取り上げられています。今回は、代表的な腰部の疾患である腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゆうかんきょうさくしょう）についてお話します。腰部脊柱管狭窄症の**原因**は、加齢に



より椎骨が変形したり、脊柱管の後ろ側の靭帯が厚くなったりすることです。そのことで腰の椎骨の脊柱管が狭くなり、その中を通る神経が強く圧迫されて、下肢の痛みやしびれなどの**症状**がでます。もっとも特徴的な症状は背筋を伸ばして歩くと足の痛みやしびれ、つっぱりがでて歩きづらくなり、前かがみで休むと症状は軽減されて歩くことが出来る**間歇性跛行**（かんけつせいはいこう）です。この症状がひどくなると、200m

歩いていたのが、100m、50mと段々短くなっていきます。更に症状が進行すると下肢の力が落ちて転倒したり、排尿や排便が悪くなったり、逆に尿が

漏れる事もあります。**検査方法**は、X線検査、CT検査、MRI検査などの画像診断、筋力低下や知覚障害の有無、腰を反らすと症状が悪化するか、痛み・しびれの部位・程度、歩ける距離や時間、どんな時に症状が出現するか、日常生活が不便な所などの身体検査や問診を行います。**治療方法**は、最初から手術をするということではありません。まずは、保存療法として、痛みや脊髄や神経の血行を良くする薬、神経ブロック、コルセット、リハビリテーション（運動・ストレッチ・日常生活動作指導・杖など歩行補助具の指導・家屋改修や福祉用具の指導など）を行うのが一般的です。しかし、間歇性跛行がひどくなったり、歩けなくなり転倒することがある場合、筋力低下や痛み・しびれが強くなった場合、排尿・排便の障害が出てきた場合、日常生活に支障をきたしている場合、あるいは、趣味のゴルフをするために症状を緩和したいというライフスタイル・希望に合わせる場合などは手術の適応となります。いつもと違う足の痛みやしびれが1週間以上続く場合は、早めに整形外科を受診しましょう。ぜひともご相談ください。

～体験者は語る：腰椎椎間板ヘルニアで初めての入院・手術・退院～



腰椎椎間板ヘルニアは、ヘルニアの部位により神経症状が出る部位が違います。おしりから太ももの横、膝の下や、すねの外側に痛みがでたりしびれたりします。親指の力が入らなくなることや足首があげられなくなります。

体験者は語る（発症・入院・手術、現在まで）6月2日朝、いつもと違う右下肢の激痛・しびれ・感覚異常。歩くのもやっとの状態。CT検査や身体検査の結果、第3腰椎と第4腰椎の間のヘルニア発見。その後のMRI検査で明確になりました。6月4日神経ブロックにより症状が緩和し日常生活に支障のない状態。6月10日のたうち回るほどの激痛。トイレに行くのも嫌になる身の置き所がない状態。6月11日札幌H病院入院。6月12日内視鏡下腰椎椎間板摘出術（MED法）施行。手術後、痛み・しびれはほぼ消失。すねの感覚の違和感だけ残存。安全のため歩行器歩行し膝折れに注意しながら歩ける喜びを実感。6月15日退院。6月16日から出勤。感覚の違和感も少しずつ改善、不意な膝折れに注意。筋力不足を実感。リハビリをしなければ！**体験して分かったことは**、いつもと違う痛みやしびれでは、受診・検査により最良な医療を信頼する医師に受ける。安全・安心に歩くための歩行器や杖は使うべき。病院

内はバリアフリーで楽だが、自宅内は敷居があり階段は勾配がきつい。でも実際の生活の場もリハビリになる。普段から運動・体操の習慣。5日間の入院で声が出づらくなった、声も筋肉だ。目標を持って治療にあたる。自分が体験した痛みやしびれを共有できる。何よりも自宅が一番です。I 医師、家族や職員に感謝。 皆さんも、久しぶりに歩きすぎた・運動をしすぎた・草むしりをしすぎたなどで数日間、足腰の筋肉痛に悩まされることがあるかと思えます。しかし、どんな病気かにもよりますが、発熱・痛み・しびれ・めまい・吐気・食欲不振などの症状が様々に表れます。自宅にある薬で良くなるだろう、寝ていれば良くなるだろうとか、周囲の人の言葉を鵜呑みにするとか、テレビやインターネットではこう言っていたとかなど自己判断せずに、症状が数日以上続く時には、早めに受診しましょう。

～ 『第6回光洋いきいき祭り』 開催します！ ～

8月25日土曜日11時～14時、第6回光洋いきいき祭りを開催します。ワクワクと身体のためにな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えますので、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16日(月) 海の日	休診
8月11日(土) 山の日	
8月15日(水)・16日(木)	休診(お盆休み)
8月25日(土) 光洋いきいき祭りのため、診療時間は10:30までです	
9月17日(月) 敬老の日	休診
9月24日(月) 秋分の日	
9月29日(土)	臨時休業(職員研修のため)

◎通所リハビリテーションについて

7月16日(月) 海の日	デイケア実施 ミニデイお休み
8月11日(土) 山の日	デイケア・ミニデイお休み
8月15日(水)・16日(木)	
8月25日(土) 光洋いきいき祭り	
9月17日(月) 敬老の日	デイケア実施 ミニデイお休み
9月24日(月) 秋分の日	
9月29日(土)	臨時休業(職員研修のため)

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30号です。次号は10月(秋号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

普段から水分補給に気を留めてほしいのですが、脱水症により注意する季節です。人間の体の60%は水(体液)でできています。脱水症を引き起こすと様々な症状が表れます。1%の水分損失で大量の汗やのどの渇きがでてきます。しかし、高齢者になると症状を感じにくくなります。のどが渇いた時には、すでに症状の表れです。こまめに必要な水分摂取をすることで、脱水症は十分予防できます。気をつけましょう。



病気して入院して手術してわかること。普段から気をつけること。何事も予防。(H) H30.7.1

