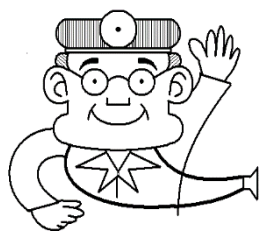


第187回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2022年9月29日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室 B、C

参加者 28名 (うち聴覚障害者 12名)

テーマ: 「どうしたらいいの? 腰痛・膝痛 (その1)」
～体重を落としたのに逆にひどくなった～

講師: ほそかわ いわお 細川 巖 先生 (細川医院 / 神戸市北区)

膝が痛いのは太ったから? 太ってしまって歩かないから、膝が痛くなった? 膝には体重の4倍の重さがかかっているとされており、太っていないなくても痛みが出ることはあるようです。

腰痛・膝痛の種類、原因、日常で気をつけることを学びました。



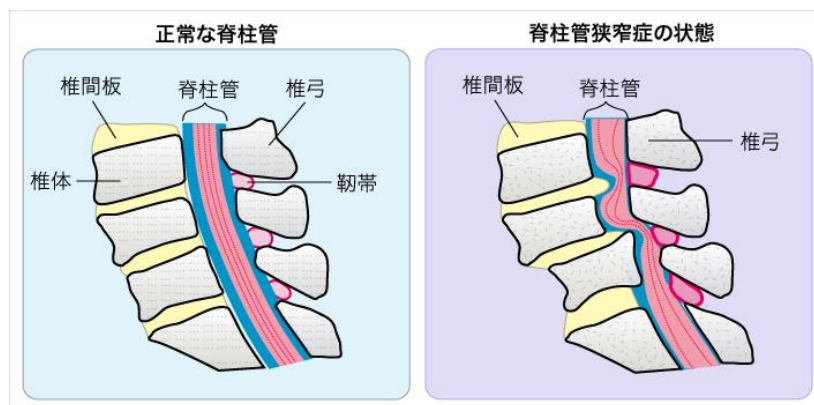
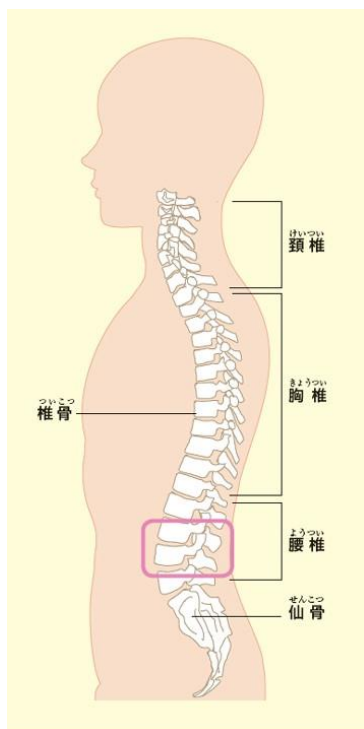
【腰痛】

●原因

- ・年齢による変化 (変形性腰痛症、骨粗しょう症など)
- ・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)、腰部椎間板 (ついかんばん) ヘルニア、腰椎分離すべり症など
- ・外部から無理な力がかかる (労働、スポーツ、事故など)
- ・感染症・腫瘍・大動脈疾患など

●腰部脊柱管狭窄症

- ・腰部脊柱管の中を通っている神経組織と周囲の組織との正常な関係がくずれて、神経が圧迫されることにより、痛みやしびれが出る。



- ・特徴的な症状：間欠跛行（かんけつはこう）

歩いていると下肢やお尻に痛みやしびれなどが出てきて、休んでしまう。前かがみになって休むと症状が軽くなるので、また歩ける。休み休みでないと長く歩けない。

※足の動脈が詰まる閉塞性動脈硬化症でも間欠跛行が起こる。

（腰部脊柱管狭窄症）

- ・立ち止まるだけでは痛みなどの症状は軽くない。腰を曲げたりしゃがんだりすると楽になる
- ・自転車に乗るとどこまででも行ける

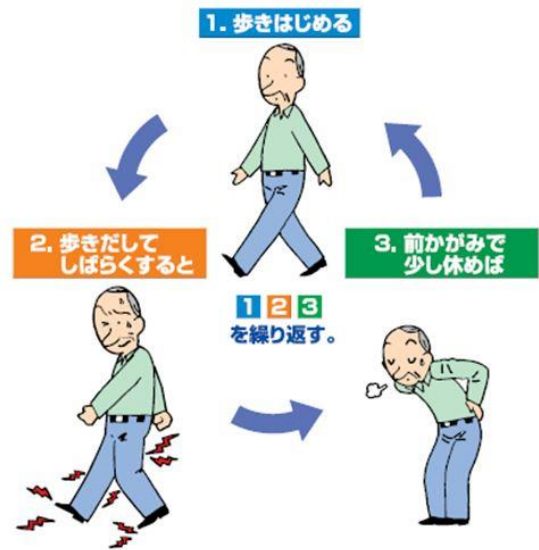
（閉塞性動脈硬化症）

- ・歩行にとって下肢（特にふくらはぎ）に痛みが出る。立ち止まると痛みが軽くなる。
- ・自転車をこいでいると、下肢に痛みが出る。

- ・治療法

どの部分の神経が圧迫されるかによって、治療は異なる。

尿が出せないような重い症状が出ている場合は、早急に手術して圧迫をとる。



【膝痛】

●膝痛をおこす主な疾患

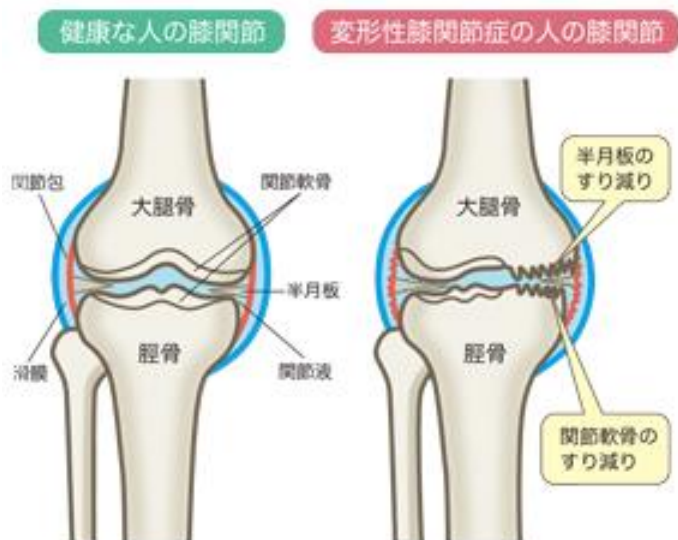
- ・変形性膝関節症（老化）
- ・半月板損傷（半月板：膝のクッションになる軟骨）・内側側副靭帯損傷・前十字靭帯損傷
- ・リウマチ・偽痛風など

●変形性膝関節症の治療

- ・運動する

水泳や水の中で歩くことは膝への負担が軽いので良い。水中であっても激しい動きは避ける。

- ・サポーターを付ける、靴に中敷きを入れて足の外側を高くする
- ・膝関節にヒアルロン酸の注射をうつ
- ・手術



- ・膝を支える大腿四頭筋を鍛える

①足をのばして、らくな姿勢で仰向けに寝る。

②訓練しようとする方の足は、膝に力をいれて足の指を反らす。反対側の足は膝を曲げる。

③足をのばした状態のまま、かかとが床から 10cm ほど離れるくらいまで足をあげ、5 秒間キープする。

④片足ずつ、4~5 回行う。

※椅子に座って行ってもよい



座ってする方法



【最後に】

介護が必要になる状況は・・・①認知機能が衰える ②自分で動けなくなる である。

②に関しては膝と腰が重要なので、原因を知り、筋力訓練を行ったりすることが大切になる。

●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. 膝が痛いので正座ができない、正座できるようになるにはどうすればいい？

A. 変形性膝関節症になっていると思われる。加齢により膝の軟骨が薄くなり、骨がとびだすことが痛みの原因。筋肉を鍛えたり、サポーターを付けたり、温めたりすると良いが、無理に正座しないように気をつける。

Q. 腰痛があり病院に数年通っているが、今もまだ腰痛がある・・・

A. (質問者の場合) おなか周りが重くなると腰に負担がかかるので、痩せて筋肉をつけましょう。

Q. 寝返りをすると腰が痛い、治す方法はあるか？

A. 前屈したり腰を左右にひねったりするストレッチを毎日してみましょう。

Q. 膝にヒアルロン酸の注射をうち続けると効果はあるのか？続けていても膝が痛い人がいるようだが・・・

A. ヒアルロン酸は関節の軟骨を保護する成分。例えるなら、機械の動きをよくする油のようなもの。加齢などにより減ったヒアルロン酸を注射することで、炎症を抑える(炎症がおこると膝に水がたまる)効果もある。ただ、膝の水を抜いてもまた水がたまるので、難しい・・・

