

元 氣 予 報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

腰部脊柱管狭窄症

「腰が痛い」、「足がびりびりジンジンする」、「足が冷たい感じがする」、「長い距離が歩けず、休み休み歩くようになってきた」など、年を取るとこういった症状を主な理由に整形外科を受診する人が少なくありません。これらの症状は、もしかしたら腰部脊柱管狭窄症かもしれません。

人の神経は脳の神経と脊髄の神経に大きく分かれ、脳から延髄につながり、頸髄、背骨の中を通過して脊髄神経が存在します。身体を動かす運動神経や、痛みや温度を感じる感覚神経は脊髄にあります。脊柱管とはその神経の通り道のことを指し、脊椎と呼ばれる骨で囲まれ保護されています。脊柱管狭窄症は、この脊柱管が何らかの原因で圧迫され、神経の通り道が狭くなることにより出現し、頸部や胸部、腰部など、さまざまな場所で起こります。

脊柱管狭窄の原因としては、骨がずれるすべり症、椎間板が突出するヘルニア、年齢的な骨の変形、

靭帯の肥厚や骨化などさまざまです。原因によって治療法も変わるので正確な診断が必要です。治療は、運動療法、薬物療法、手術療法がありますが、麻痺などの急激な症状の進行がなければ、まずは手術以外の保存療法が選択されます。「医者にかかる」とすぐに手術されてしまうよ」とか、「手術すると歩けなくなっちゃうよ」と言われてびくびくしながら受診する人がいますが、いきなり手術になるケースは、麻痺の急速な進行や膀胱・直腸の障害が起きている場合などで、かなりまれです。大事なことは、医師は保存療法から手術療法に至るまでのさまざまな治療法を、患者さんを選んでもらうことができることです。

腰部脊柱管狭窄症では、直接命にかかわる合併症はほとんどありませんが、歩けなくなったり、生活の質が極端に落ちたりすることがあります。疾患の進行の状態を把握し、的確な治療を行うことが大切なので、腰部脊柱管狭窄症を疑った場合には、整形外科専門医の受診を試みましょう。

市民文化

川柳

新しい令和の旅は大社から

選者

大橋芳明

早乙女が植える瑞穂の米離れ

青木照雄

少子化に鯉も寂しい五月晴れ

宇賀神サク子

すかんぼを噛んで母の日空仰ぎ

小川弘夫

探し物ですか額に載っています

北嶋君

俳句

選者

須藤火珠男

鯉織女峰の雲を払いけり

斎藤靖彦

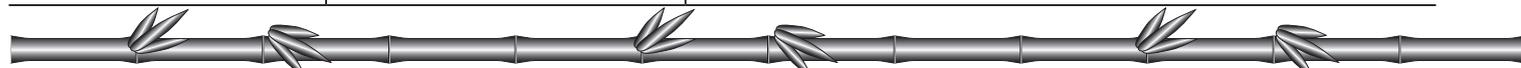
君が代の遷る春日を正座して

神村元子

夕ぐれにタンポポ綿毛の小宇宙

矢野和子

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	7月19日(金) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～子どもを知り、自分を知ること で楽な子育てを学ぶ～ 乳幼児を持つ保護者向けの、子育てに関する学習会です 講… 畠山由美氏 申…7月12日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月31日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～乳幼児の生活と食事～ 乳幼児の生活のリズムと体の関係や、発達・離乳食に関する学習 会です 講…市保健師・栄養士 申…7月26日(金)まで ※お子 さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	7月6日(土) 午前10時～正午	◎日赤幼児安全法 夏に流行る病気や熱中症についてのお話です。おじいちゃん、お ばあちゃんもぜひご参加ください 講…日本赤十字社指導員 申 …7月4日(木)まで ※お子さんと一緒に参加できます
	7月10日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、 大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子 氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	7月12日(金) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーマッサージ スキンシップで心を通わせるベビーマッサージを行います 講… 岩本恵利氏(RTA 認定ゴールドライセンス講師) 定…15名 申… 7月8日(月)まで ※お子さん(お兄さん・お姉さん)を預かりま す。申込み時にお知らせください
	7月19日(金) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しいま す 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員)
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	7月5日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 七夕を楽しもう 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費 …50円 ※お茶の用意があります
	7月12日(金) 午前10時～午後1時	◎食育実習と講話～離乳完了期からの軽食～ 簡単な軽食を作ります 講…市管理栄養士 定…10名 費…300 円 申…7月5日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月23日(火) 午前10時30分～11時30分	◎親学習プログラム～リトミックと交流会～ 楽しくあそんでお友達になりましょう！ 講…親学習チーム日光 申…事前にお問い合わせください
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	7月8日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中 でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



桜咲き此の道車とうせんば
池田三夫

老夫婦翁の花に年重ね
富永和代

短歌
選者 川田美佐男

お守りの如く心に大切に恋ふる想いを秘めて生き来
し 池田三夫

引越しに蓋の開かない段ボール後ろ髪引く想いは切
れぬ 青木照雄

とめどなく母親に語りし幼児の声は車中に澄みて響
きぬ 狐塚昭子

春の田に事故より八年加里を撒くセシウム対策令和
へと次ぐ 阿久津年秀

陽の光青葉若葉に降りそそぎ山椒摘む子の指にこぼ
るる 北崎君

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.
nikko.lg.jp)より応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5137