

元氣予報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(今市地区)英静会 森病院 森 亮善

腰椎椎間板ヘルニア

背骨の腰部の椎骨と椎骨の間でクッションの役割を果たしている軟骨(椎間板)が変性し、組織の一部が飛び出すことを「椎間板ヘルニア」といいます。飛び出した椎間板の一部が付近にある神経を圧迫し、腰や足に激しい痛みやしびれなどの症状を起こします。

発症の原因は、環境要因(姿勢・動作)や、遺伝要因(もともとの体質・骨の形)そして、加齢が関係しています。

椎間板には座る、立ったまま前屈みになるといった姿勢や動作でも、体重の約2.5倍の圧力がかかるといわれ、こうしたことの繰り返しが、椎間板に変性をもたらすし、椎間板ヘルニアに発展するものと考えられています。

治療法としては、保存療法と手術療法があり、この病気は自然治癒することもあるため、まずは、保存療法から治療が進められます。保存療法には薬物療法(非ステロイド性消炎鎮痛薬や筋弛緩薬を使って痛みを抑えます)、神経

ブロック(激しい痛みを抑えるために局所麻酔薬やステロイド薬を注射し、痛みを和らげます)、理学療法(痛みが落ち着いた後、筋肉を強化するための体操や、専用の器具で身体を牽引します)があり、手術療法は、保存療法を行っても痛みがとれない場合や、足に麻痺がある場合に行われ、排尿・排便障害がある場合には、緊急手術を行うこともあります。手術方法では近年、安全で体への負担の少ない内視鏡手術が増加しています。

腰椎椎間板ヘルニアの予防や再発防止には、体重の増加に気を付け、ストレッチをしたり、筋肉を強化したりすることなどが大切になります。

また、重い物を持ち上げたときや何かの拍子に突然、立ってられない程の腰痛が起こり、さらに足のほうに響くような痛みやしびれを感じる、排尿・排便ができないなどの症状が出現したら、腰椎椎間板ヘルニアの可能性がありますので、整形外科の専門家の診察を受けることをお勧めします。



川柳

身を守る診察券がまた増える

選者

大橋芳明

降り積もる遠い雪国父と母

丸山政善

一合の雑穀朝へセットする

佐藤美貴子

幸せを植えてみたいな平和の日

居城光男

植えた木の花咲くを見ず職場去る

枝敏允

課題句「植える」

令和5年広報6月号の川柳課題句の題目は「父」です。締切は4月20日(木)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

北風に逆らって飛ぶ鳥かな

選者

本間睦美

日脚伸ぶ遺影の夫の昼餉かな

渡辺文夫

大橋和子

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	4月19日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど、気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	4月19日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう センターの職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…親子15組 申…4月18日(火)まで
	4月24日(月)・25日(火) 午前10時～11時	◎アートキッズ 親子でこいのぼりを作ります 定…各日親子10組 申…4月21日(金)まで
	4月27日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子10組 申…4月26日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	4月19日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…4月18日(火)まで
	4月20日(木) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎子どもの日の集い 子どもの日にちなんだ簡単工作や楽しいおはなし会もあります 定…①②とも親子6組(先着順) 申…4月19日(水)まで
	4月25日(火) 午前10時30分～11時	◎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 定…親子6組 申…4月24日(月)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	4月10日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
	4月中の開園日 午前10時～午後2時	◎4月の制作あそび「こいのぼりをつくろう」 かわいいこいのぼりをつくりましょう
	5月12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 ダンボールで遊ぼう 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にお問い合わせください
※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受付となります)



学び舎に笑顔はじけて春の色
君島昭平

文記す如月の夜星ふりぬ
植竹勝

左義長の炎見おろす夜の星
桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

寛ぎのボレロの流れひとり聞く外はしんしん雪が舞
植竹勝

娘と植えて三十年経つ杉を伐る「一瞬なんだね」孫
阿久津年秀

新幹線春を乗せ行く北の街小説「津軽」の車窓はわ
た雪 青木照雄

ゆくりなく見かけし人の面影が翼を揺らし過去へと
誘う 松井佐都未

やわらかき春の陽あふれる縁側でモナカアイスを妻
と分け合う 斎藤靖彦

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、郵送またはFAX、メール(mishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

応募先：秘書広報課シティプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137