

「少しずつでも歩き続けられれば腰は強くなる。歩き続けられない時が病気のサインです」



脊椎の内視鏡手術の専門家
成尾整形外科病院 脊椎外科
矢渡 健一 先生
(問合せ/096-371-1188)

第1部 腰と歩くこと

～腰部脊柱管狭窄症の最新治療～



腰は「体の要」。健康に大きく関わります。加齢に伴い、腰痛に悩まれている人も多いのではないのでしょうか。腰は背骨とお尻の筋肉で支えられています。そのバランスが悪くなることで引き起こされる腰痛に対して、鎮痛剤や注射などの対症療法も行われますが、それらも効果的なのは「運動療法」を通じてそれを続けること。運動を続ける

のは大変そう、というイメージがあるかもしれませんが、実は歩くだけで腰痛にも効果あり！正しい歩き方(図1)で歩くと、血の巡りがよくなり腰痛の改善だけでなく、体にとっていいことたくさんあります。2日に1度、20～30分だけでもOK。ただし70日以上続けなければなかなか習慣になりません。

【図1】歩き方のポイント
・前をしっかりと見る
・お尻を少し引っ込める
・歩幅を大きく！



【図2】腰の神経が圧迫される＝栄養血管が圧迫されることで、下肢にしびれや痛みが起ります

長く歩き続けられない時は要注意
「本きたても足の痛みやしびれで歩くことが難しくなるといふ人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性がります。腰の神経が通る管が狭くなり、圧迫されると足の痛みやしびれが現れる病気(図2)。国内で200万人が発症していると言われています。治療は薬の内服やロックス注射などが行われますが、改善しない場合や痛みが強い場合は手術も選択肢に入れます。現在、同院では腰部脊柱管狭窄症に対して「内視鏡下手術」が行われて



【図3】内視鏡手術イメージ。この手術を行うには、高度な医師の技術と設備が必要だと言われています

「本きたても足の痛みやしびれで歩くことが難しくなるといふ人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性がります。腰の神経が通る管が狭くなり、圧迫されると足の痛みやしびれが現れる病気(図2)。国内で200万人が発症していると言われています。治療は薬の内服やロックス注射などが行われますが、改善しない場合や痛みが強い場合は手術も選択肢に入れます。現在、同院では腰部脊柱管狭窄症に対して「内視鏡下手術」が行われて

■矢渡先生より
『当院では1～10月で約75%、腰部脊柱管狭窄症に対して内視鏡手術を行っています。痛みで歩き続けられない方は、まずは診察を受けてみてください』

○内視鏡手術のメリット

- ・小さな傷で済むので、体・筋肉へのダメージが少ない
- ・復帰が早い
- ・機器が改良され、安全に行えるようになった

老化による痛みの緩和と最新治療

10月25日「リビング医療セミナー」2人の専門家の講演をレポート

10月25日、熊本リビング新聞社主催の「リビング医療セミナー」をホテル熊本テルサにて開催しました。老化による痛みの緩和と最新治療をテーマに「脊椎の内視鏡手術」「スポーツ医学」の専門家が講演。その内容を紹介します！
主催／熊本リビング新聞社

セミナーの様子



大盛況でした！

気になる最新の内視鏡手術のことも、別を見せながら分かりやすく解説。内視鏡の真化にも、驚かされました！



熊本回生会病院のオリジナル体験も教えてもらいました！