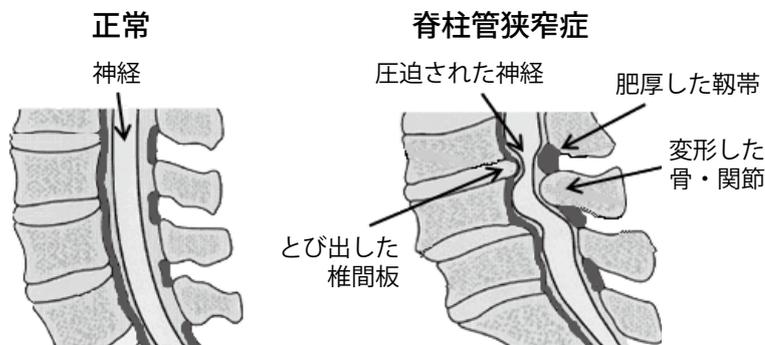


## 【腰部脊柱管狭窄症とは】

腰部脊柱管狭窄症とは、脊髄の神経が通る脊柱管が狭くなり神経が圧迫され、血行が阻害されることで症状が出る腰の病気です。脊柱管は、加齢・労働・背骨の病気など様々な原因で骨・関節・椎間板・靭帯などが変形し狭くなります。



## 【症状】

- ・長い距離を続けて歩くことができない。休憩するとまた歩くことができる。
  - ・腰痛、下肢の痛みや痺れなどがある。背筋を伸ばすと痛みや痺れが強くなる。
  - ・前かがみの姿勢や、腰を掛けて休憩すると痺れや痛みが軽減する。
- \*症状が進行すると・・・
- 足の力が落ちたり、肛門周囲のほてり感や尿の出が悪くなったり、尿が漏れることもあります。

## 【治療】

治療には手術療法と保存療法があります。手術をしない保存療法では薬物療法や神経ブロック、コルセットの使用やリハビリテーションなどがあります。

## 【リハビリテーション】 \*リハビリテーション対象者は、「主治医が必要と判断した方」に限ります。

腰部脊柱管狭窄症になると、歩くと痛いため活動量が低下します。活動量が低下すると全身の筋力が低下し、更に痛みが強くなります。このような悪循環を断ち切るために、体力・筋力を落とさないよう歩行練習や筋力トレーニングを行い、体が硬くならないようストレッチや体操を行うなどのリハビリテーションを実施します。また、患者さん各々の日常生活上での注意点についても一緒に考えます。手術後の方には全身状態に応じたリハビリテーションを実施します。



## 「高血圧公開講座」開催のお知らせ

▶日時：3月11日(日) 9:00~13:30

▶場所：すこやかセンター伊野

### ▶内容／講師

1. 血圧測定
2. 高血圧について(病態、薬、日常生活など) / 循環器専門医・宮野伊知郎
3. 高血圧の食事について / 管理栄養士・新谷美智
4. 高血圧の薬との上手なつきあい方 / 薬剤師・岡村政伸

▶参加料：500円(昼食には減塩料理を食べていただきます。)

■申込・お問い合わせ：仁淀病院 総務係 ☎ 893-1551

