

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



誰もが経験のある腰痛。人類が2足歩行になって以来、宿命的に抱えることになった疾患です。今年の冬も、多くの患者さんが腰痛で受診・入院されました。転倒や尻もちによる脊椎の圧迫骨折が多かったのですが、腰痛にはほかにさまざまな原因があり、注意が必要なものも少なくありません。

### 自然に治る腰痛と受診が必要な腰痛

腰痛は、腰の筋肉・関節・椎間板・神経などから起こる痛みです。多くは命に関わるものではなく、数

日から数週間で自然に改善します。大切なのは、「自然に良くなる腰痛」と「早めに医療機関で調べるべき腰痛」を見分けることです。診察では痛みの強さだけでなく、足のしびれ、筋力低下、発熱、体重減少、排尿・排便障害なども確認します。

最も多いのは、筋肉・関節・靭帯からくる痛みです。重いものを持ちたり、急に体をひねったりして起こる、いわゆる「ぎっくり腰」もこれにあたります。動かすと痛いのが特徴ですが、手足のしびれや麻痺は伴いません。

次に多いのが椎間板ヘルニアです。背骨の間でクッションの役割を果たす椎間板が変形して飛び出し、神経を圧迫することで、痛み・しびれ・歩行困難などが生じます。お尻から太ももの裏・ふくらはぎ・足先にかけてしびれる場合は「坐骨神経痛」と呼ばれます。前かがみになると症状が悪化するときは、この疾患を疑います。

3つ目は腰部脊柱管狭窄症です。加齢とともに神経

の通り道が狭くなり、神経が圧迫されて起こります。高齢者に多く、歩くと足がしびれたり痛んだりしますが、少し休むとまた歩けるようになる。これを「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」といい、この疾患の典型的な症状です。

4つ目は圧迫骨折です。骨粗しょう症が進むと背骨が体重を支えきれなくなったり、つぶれてしまうことがあります。転倒や尻もちはもちろん、くしゃみやぎっしりかけになることもあります。骨折の治療と並行して、骨粗しょう症そのものの治療も欠かせません。

### 重大な病気が隠れている危険な腰痛とは

腰痛の中には、内臓の病気が原因のものもありま

す。膀胱の病気、腹部大動脈瘤、尿路結石、婦人科系疾患などがその代表で、それぞれ専門科での精密検査が必要です。特に膀胱がん・腎臓がん・がんの骨転移・大動脈瘤・感染症などは、一刻も早く医療機関を受診しなければならぬ重篤な疾患です。

原因不明の体重減少や発熱がある、血尿が出ている、安静にしても腰痛が和らがない、あるいはもともとの腰痛が急に悪化した。こうした症状があるときは、危険な病気が隠れている可能性があります。「いつもの腰痛だろう」と思い込まず、気になる症状があればぜひ受診をしてください。しっかりと診断を受けて、安心して治療に臨みましょう。



# 大盛況! 春のおはなし会スペシャル

4月26日、町文化センター・ホワイエで、おはなしくれよんによるおはなし会を行いました。

今回は、子ども読書週間の取り組みの一環として春のスペシャルバージョンで行われ、「おはなし」「てあそび」「絵本の読み聞かせ」「わらべうた」「パネルシアター」「大型紙芝居」など内容も盛りだくさん。会場は子どもたちや家族連れのみなさんの熱気に包まれ、大好評でした。

次回も新たな企画でお待ちしています。  
乞うご期待ください。



## 文化センター だより

図書館・ホール森の音楽隊

TEL 72-1300 FAX 72-1320

E-mail hinotosyo@book.town.hino.tottori.jp

月～金 午前9時30分～午後6時  
土・日 午前9時～午後5時

カレンダー

○印が休館日です

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	⑬	17	18	19	20
21	22	⑳	24	25	26	27
28	⑳	⑳				

6/19  
(金)

アートスタート  
人形劇団クラルテ公演

## 「おひさま劇場」

【朝の部】「○△□なにしてあそぼ」  
「赤いめんどり」

◆時間 10:00 開演 (9:45 開場)

◆会場 ひのっこ保育所

【夜の部】「ふつうのくま」

「さかないっぴきなまのまま」

◆時間 19:00 開演 (18:45 開場)

◆会場 町文化センター・ホワイエ



◆前売券 高校生以下 600円 一般 800円 (当日はいずれも 200円増)  
※チケットは町図書館・町公民館などで5月初旬から取り扱います。

◆主催 親子でアートを楽しむ会「おひさま」

6/19(金)  
～21(日)

第22回

## 日野町文化展

町内の写真・陶芸・パッチワーク・木のおもちゃなど、文化団体による作品展です。町民の皆さんの秀作を鑑賞しませんか?

お誘いあわせの上ご来場ください。

◆期間 6月19日(金) 13:00～17:00

20日(土) 9:00～17:00

21日(日) 9:00～12:00

◆会場 町公民館

◆主催 日野町文化団体協議会

◆問合せ先 町図書館 (電話 72-1300)



### 図書館の展示コーナー

頭本敏子さん 日本画作品展

6月1日(月)～6月28日(日)

### ふるさと俳句会～はじめの一步～

6月10日(水) 10:00～11:30

場所▶図書館郷土資料コーナー

参加費▶100円

講師▶梅林敏彦さん

### はじめてのオカリナ教室

6月10・24日(水) 13:30～

場所▶町文化センター・ホワイエ

講師▶長尾光貴さん

### 木のおもちゃづくり

6月14日(日) 9:30～12:00

場所▶図書館車庫 (要材料費)

内容▶おもちゃと組み木教室

### 図書館おはなし会

6月27日(土) 11:00～11:30

場所▶図書館絵本コーナー

内容▶わらべうた・絵本など