



医療法人社団 木水会

田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20  
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156

## 腰<だけ

### ■ 腰が笑う



人類の8割は、一生のうちに腰痛を経験すると言われています。

コロナ禍で家に居る時間が増えています。私もソファにもたれて、ビール片手に長時間テレビを観たり、本を読んだりすることが多くなりました。

昨年の秋ごろより、腰のあたりの違和感を自覚していました。缶ビールをまとめ買いで自宅に運んだり、孫(重さ缶ビール48本分)と遊んだりした後、在る日突然歩行中に激痛が起こって、しゃがみ込んでしまいました。

腰に電気が走り、腰から下に力が入らなくなりました。まさに腰が笑う、腰くだけの状態です。

朝ベッドから起きて座るのに20分、そこから立ち上って歩き始めるのに10分はかかりました。壁づたいに、トイレにたどり着くのも大仕事です。ベッド脇に尿瓶を置くことにしました。

自宅からクリニックまで、わずか30分ですが、数歩行っては、一休みし乍らで、はるか遠くに感じました。看護学校の講義は不本意ながら座ったままで行いました。

### ■ 狭いトンネル

知り合いの整形外科の医師に診てもらいました。MRIを撮っての診断は、「腰の椎間板ヘルニアもあるし、脊柱管の狭窄もある。これでは一生腰痛と付き合っていくしかないね」と、心温まるお言葉でした。

椎間板ヘルニアは、30年以上前にシテイクリーニングで、下水の蓋を持ち上げた時経験しています。その時も腰痛でしばらく動けないでしたが、安静と漢方薬、鍼治療で2ヶ月程で治りました。

今回の脊柱管狭窄症は、老化現象のひとつです。脊柱管は脳からお尻まで、背骨の中を貫いているトンネルで、その中に脊髄神経が通っています。加齢のためトンネルの壁が傷んで、内腔が狭まり、通っている神経を圧迫して痛みが生じます。最後の手段として、狭くなったトンネルにメスを入れて広げるといふ手術もありますが、長期間の入院が必要です。

とりあえず、癌の転移や感染症ではなく一安心したので、今回も漢方薬と鍼治療を行うことにしました。

### ■ 尻びり腰

脊柱管狭窄症は、以前に経験した椎間板ヘルニアと違って、長く安静にしておく必要がありません。不思議な事に、歩いていて痛くなったから、背筋を伸ばし少し休むと又歩けるようになります(間歇性跛行)。スーパリーの買物カートにつかまれば楽

に歩けるので、私はデイサービスから、歩行車(押し車)を借りてきて使いました。通勤や往診に車を押して歩いていると、知り合いの人が心配して声をかけてくれます。私は新製品が出来たので、試運転ですと答えておきました。

自転車も楽です。前かがみになると、狭くなった脊柱管が拡がると、神経の圧迫がとれるためです。少し痛みが和らいだので、私は2つのことを実行しました。ひとつは歩き方の改革です。今まで意識して顔を上げ、胸を張って大股で歩いていました。それでは腰に負担が大きいため、少し前かがみにして、下を見て、歩巾は狭く、踵から着地するのではなく、足の裏全体で地面をしっかりと踏むのです。

もうひとつは、腰回りの筋肉の強化です。人類が2足立歩行を始めてから、腰に大きく負担がかかるようになってきました。体重を支える大黒柱の腰椎は勿論ですが、それを支える周囲の筋肉も重要です。腰椎を取り囲んで、丁度コルセットのように深部体幹筋群が骨を支えています。それら体幹の筋肉を鍛えるのが腰痛体操です。

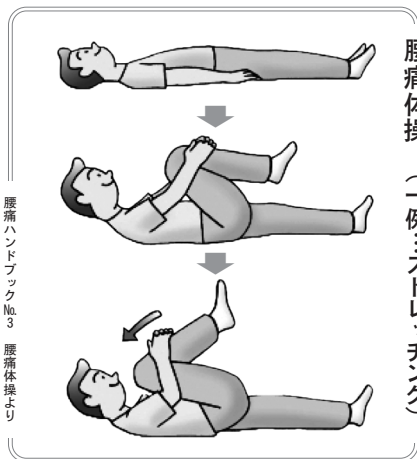
最初は余り期待はしていませんでしたが、毎朝ベッド上で繰り返しているうちに、腰回りが少しづつ、しっかりとしてきました。

発症してから4ヶ月程で、歩行距離も伸びて、歩くスタイルも少し若返ってきています。今では腰痛の患者さんにも、私の経験から積極的に腰痛体操を勧めています。

### ■ 腰痛のお猿さん

千光寺公園にある猿山には、以前何十頭ものサルが住んでいましたが、最近ではナナちゃんと呼ばれているメス猿一頭のみになりました。私も往診の帰りに立ち寄りました。私も往診の帰りに立ち寄って、ナナちゃんが塔の中からはい出て、上手に手すりにつかまり乍ら、塔の上の部屋に登っていくのを目撃していました。ところが最近の新聞によると、ナナちゃんは腰を傷めて動けなくなり、手当の甲斐もなく昇天してしまつたとの事です。

同病相憐れむですが、ナナちゃんは、人間の年令で言う90才以上との事、大往生と言えます。閑散とした猿山の周りは、今年も桜が満開でした。



腰痛体操 (一例:ストretching)

腰痛ハンドブックNo.3 腰痛体操より

## 車椅子のお話 (2)

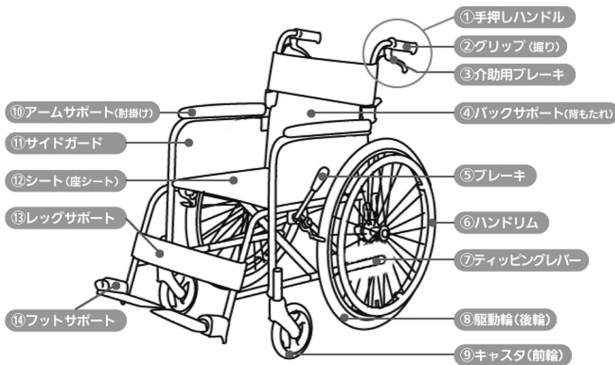
介護や福祉の制度が浸透し歩行の難しい方などが気軽に車椅子を使用することが出来、閉じこもりの改善や活動的な生活が送れるようになるなど良いことが多くあるのですがその反面、車椅子の操作ミスや不注意による事故のために怪我をってしまったなどと話を聞くことが少なくありません。今回は車椅子の介助や操作を安全に行うための使用法や注意点のお話をさせていただきます。

### ① ブレーキ

車椅子を止めるときには短時間でも必ずブレーキをかけてください。止めた場所に傾斜があれば車椅子が勝手に転がってしまい危険です。また、ブレーキを掛けずに立ち座りなどをすると車椅子が後退して転落や転倒することがあるので要注意です。

### ② 車椅子の乗り降り

車椅子の乗り降りをするときにはブレーキを掛けることは勿論のこと、足を置く台(フットレスト)を跳ね上げておいてください。下ろしたままで乗り降りをするとう足が引っかかるため大変危険です。



### ③ 段差

段差を上がる時には正面より前輪を浮かせて乗り越えてください。降りるときには後向きになり後輪からゆっくりと降りるようにしてください。前後を間違えると車椅子から転落することがあります。(前輪の上げ方: 後輪の後ろ下にある出っ張った棒「テッピングレバー」を介助者が踏み込むことで簡単に前輪を浮かすことが出来ます)

### ④ 坂道

緩やかな坂道なら気にしなくても良いのですが急な坂道では段差の時と同じように登りは正面から、下りでは転落を防ぐために後ろ向きで降りるようにしてください。また、斜度のきつい坂を横切ると車椅子の向きが急に変わってしまうことがあります。斜面に対して垂直に移動するように注意してください。

### ⑤ 踏み切りや狭い溝など

隙間に車椅子のタイヤがはまらないよう必ず正面から渡ってください。前輪が挟まりそうであれば前輪を浮かせて後輪だけで渡る場合もあります。

### ⑥ 衣服などの巻き込み

車椅子の座席から垂れた服や持ち物がタイヤに絡んだり擦れて汚れたり傷むことがあります。特に厚着をする冬場などには注意してください。

### ⑦ 声をかけてから動く

車椅子に乗っておられる方は身動きが難しいため移動に不安を感じる方もおられます。急な動作を避け、声掛けをしながらゆっくり動くようにしましょう。

### ⑧ タイヤの空気

タイヤの空気が少ないとブレーキがかかりにくくなるだけでなく、車椅子を押す力が通常の何倍も必要になったり、パンクしやすくなってしまいます。月に1回程度は確認してください。

以上、車椅子使用時の注意点の話をさせていただきました。(よくわからないと思われる方は車椅子操作の練習を一緒に行うことも出来ますのでご相談ください) 曾根 正登

## ★東洋医学入門

～その119～

鍼灸師 村田 雅文

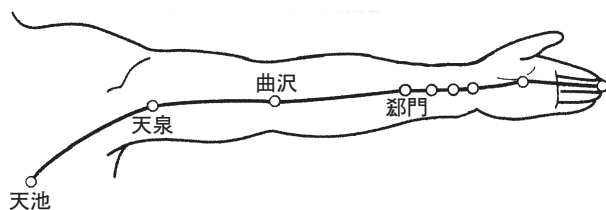
今回も経穴のお話です。 手の厥陰心包経

**天地**……「天」は人体の上部を指しており、この経穴は肋間のちょうど池のような間隙にあるため、この名が付けました。手の少陽三焦経、足の厥陰肝経、足の少陽胆経との交わる所でもあります。上腕の痙攣やこわばり、肋間神経痛、更年期障害などに用います。

**天泉**……この経穴は手の厥陰心包経の経気を天地から受け取る所で、ちょうど経脈の気血が「泉」のように湧き出すのでこの名が付けました。また、天泉は上腕に位置し、手の少陰心経の極泉、手の太陰肺経の天府が近くにあることも天泉の由来になっています。胸脇部の痛み、上腕内側の痛み、咳などに用います。

**曲沢**……この経穴は肘の内側にあり、肘窩横紋上で手の太陰肺経の尺沢と並んでおり、少し肘を曲げて取穴するのでこの名が付けました。動悸、息切れ、胃痛、嘔吐などに用います。

**郄門**……「郄」は隙間の意味で、気血が最も集まる所を指しています。この経穴は手の厥陰心包経の気血が一番集まる門戸なので郄門と名が付けました。動悸、息切れ、胸痛、喉の痛み、咳などに用います。



## お知らせ

- 6月6日(日)は、当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。
- ゴールデンウィーク・連休中のお薬切りに御注意下さい。
- 日差しが強くなってきます。コロナ予防の3密を避けると共に紫外線対策も行って下さい。またこまめに水分補給を行い、熱中症も予防しましょう。



田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。

