

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部

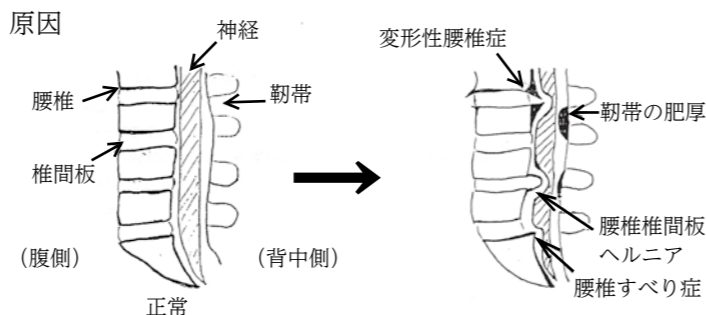
最近、腰部脊柱管狭窄症という医療病名が一般の人たちにも大分浸透してきました。しかし、腰部脊柱管狭窄症とは、いろいろな疾患（病気）で間欠跛行をおこす病態（病状）の総称名のことです。この病気には特徴的な症状があります。

- 1. 症状**
- ①間欠跛行:長歩きをすると足（特にふくらはぎ）にしびれや痛みを感じます。しかし、そこでしゃがんだり椅子に座ったりすると2～3分で回復した歩けるようになります。長時間立っているときも同様な症状が見られます。
 - ②家の中でゴロゴロしているときにはあまり症状が出ません。
 - ③立って体を後ろに反らしたときに両下肢に痛みやしびれを自覚します。
 - ④夜から明け方にかけて、寝ているとしびれやこむら返り症状を起こします。
 - ⑤入浴すると楽になります。

2. 原因

右上図のように腰椎すべり症・腰骨の変形（変形性腰椎症）・腰椎椎間板ヘルニア・後の靭帯の肥厚により、神経が数珠状に圧迫されます。圧迫された神経に、血行障害（長時間歩行、長時間立位、寝ていて腰が冷えたときなど）が加わると、上記のような症状が出現します。

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう 腰部脊柱管狭窄症



- 3. 治療**
- ①腰の血行を良くする内服、注射などを行います。
 - ②リハビリも腰の血行を良くする温熱療法、電気治療を行います。
 - ③体を反らさないようなコルセットを作成します。
- 4. 日常の注意**
- ①歩け歩け運動のような積極的な運動は避けます。移動には自転車などが良いでしょう。
 - ②夜間、腰を冷やさないように気を付けてください。
 - ③自宅で症状が強く日常生活に支障をきたす場合、入浴して腰を暖めてください。
 - ④尿や便の出が悪くなったり、50 m程度で間欠跛行をきたす場合は、手術も考えてください。

歯と口からつくる体の健康

★本庄市保健センター ☎2003

🦷 はにぼんチャレンジ対象事業

歯科健康講演会 口から始まる健康づくり

歯周病は歯だけでなく全身に悪影響を及ぼすことをご存知ですか？歯周病と全身疾患の知られざる関係性やいつまでもキレイなお口を保つ秘訣など、お口に関する耳よりな情報が盛りだくさんです。さらに、お口の体操も行います。この機会に口から始まる健康づくりを目指してみませんか？

- ※講演会に加えて8020運動表彰式も行います。
- 日時** 2月9日(木) 午後1時～3時
受付 午後1時～1時30分
- 会場** セルディ
- 講師** 春山歯科医院 春山 親弘 先生
- 対象** 市内在住者
- 内容** 午後1時30分～ 8020運動表彰式
午後2時～ 歯の健康づくり講演会
- 定員** 200人（先着順）
- 費用** 無料
- 申込** 12月12日(月)から電話又は直接本庄市保健センターへ

🦷 はにぼんチャレンジ対象事業

平成28年度 歯周疾患検診はお済みですか？

成人で歯周病にかかっている人は8割を超えていると言われていています。しかし、初期段階で早期発見・早期治療ができれば治すことができます。「毎日の歯磨き」と「歯科医院での専門的な管理」で丈夫な歯を保ちましょう。受診希望者は、事前に指定歯科医院に予約して受診してください。

- 実施期間** 3月31日(金)まで
- 対象** 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の誕生日を迎える市内在住者
- 費用** 無料
- 持ち物** 健康保険証（受診券はありません）
- ※指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。



40歳から69歳の男女対象のチェック

がんと循環器の病気リスク
大腸がんリスク 胃がんリスク 脳卒中リスク

45歳から74歳の男女対象のチェック

5つの健康習慣によるがんリスク

今すぐチェック

がんのリスクチェックは市ホームページから無料でできます（通信料は自己負担）。あなたのリスクはどのくらいでしょうか？生活習慣を見直さきっかけに、ぜひチェックを！
「本庄 がんリスク すすめ」で今すぐ検索！



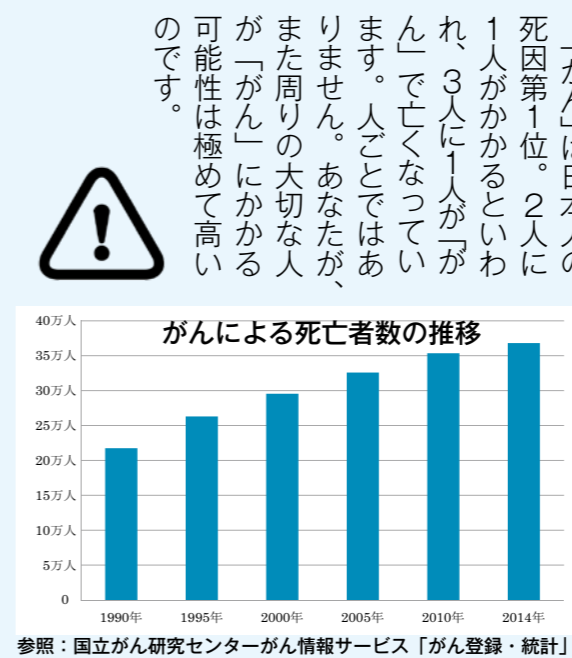
簡単・無料でリスクチェック

過去20年にわたり日本人の生活習慣と、がんや他の疾患との関係を調査している国立がん研究センターと健康研究センター。両センターが、永年の調査を分析した結果をまとめ、自分がどれだけ「がん」やそのほかの病気にかかりやすいかをチェックするコンテンツを作成しました。自身の生活習慣等に関する質問に回答することで、簡単に「がん」のリスクチェックをすることができます。

あなたやあなたの身近な大切な人が健康的な生活を送るために、あなたの生活習慣に潜むリスクがどれくらいなのかチェックしてみましょう。

早めの予防が効果的

これまでの研究で、「がん」の原因は喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わることが多いとわかっています。そのため、健康的な生活習慣を心掛けることが、「がん」の予防に効果的なのです。



「がん」は日本人の死因第1位。2人に1人がかかるといわれ、3人に1人が「がん」で亡くなっています。人ごとではありません。あなたが、また周りの大切な人が「がん」にかかる可能性は極めて高いのです。

2人に1人？ 3人に1人？

40歳を過ぎたあなた 無料でがんのリスクチェック しませんか？