

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！

セミナーの様子



「大盛況でした！」

驚くべき最新の内視鏡手術のことも、術を見せながら分かりやすく解説。内視鏡の進化にも、驚かされました！



熊本厚生会病院のオリジナル体験も教えてもらいました！



脊椎の内視鏡手術の専門家

角谷整形外科病院

矢渡 健一 先生

第1部 腰と歩くこと

～腰部脊柱管狭窄症の最新治療～



【図1】歩き方のポイント
・前をしっかりと見る
・お尻を少し引く
・息を吸って歩幅を大きく！

腰は、体の要。健康に大きく関わります。加齢に伴い、腰痛に悩まされている人も、多いのではないだろうか。腰痛と歩行の関係は、どうなっているのか。

正しい歩き方（図1）で歩くと、足の運びがスムーズになり、腰への負担が軽減される。しかし、歩幅が狭く、お尻を引かないと、腰に負担がかかる。正しい歩き方を意識して歩くと、腰痛の予防にも効果的だ。

【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



治療は薬の内服やブロック注射を行いますが、効果が持続しない場合や痛みが強い場合は手術も検討されます。現在、同院では腰部脊柱管狭窄症に対して「内視鏡手術」が行われて

「歩きたちも足の痛みを感じて歩くのが辛い」といふ人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。腰の神経が通っている管が狭くなり、圧迫されることで、足の痛みやしびれが現れる病気（図2）。図1で50歳以上の人が発症しやすいと言われます。治療は薬の内服やブロック注射を行いますが、効果が持続しない場合や痛みが強い場合は手術も検討されます。現在、同院では腰部脊柱管狭窄症に対して「内視鏡手術」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

○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

「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」

■矢渡先生より

狭窄症といわれた、または御自分が狭窄症かと思われれば、いつでも御相談ください。