

腰部脊柱管狭窄症と予防

今年の立冬は 11 月 7 日（火）、日暮れが目立って早く感じられるようになり、暦上では立冬から立春の前日までを冬としています。23 日（木）は勤労感謝の日で農作物の収穫を祝う新嘗祭が起源です。紅葉や味覚の秋を満喫しながらも本格的な寒さの前に冬の準備を進めていきましょう。

先月に椎間板ヘルニアは働き盛りの 20~40 歳代に多く発症するというお話をしましたが、年齢が上がってさらに椎間板の変性が進むと髄核の水分が抜けて弾力性を失い飛び出しにくくなり椎間板ヘルニアは少なくなっています。ただしこの状態は新たに「変形性脊椎症」「腰部脊柱管狭窄症」という新たな疾患を生み出す結果となります。椎間板に厚みがなくなり背骨にかかる圧力を吸収出来ず、背骨はその圧を受け止めるために面積を広げ安定化させようとした結果、「骨棘」という打ち付けた木の杭の上部



のような骨の出っ張りが作られます。骨棘が周囲の神経を刺激して腰痛を引き起こします。

また椎間板が上下の厚みを失うと同時に水平面への膨隆が進み、脊髄の後ろにある黄色靭帯の肥厚なども相まって脊柱管が狭くなり「腰部脊柱管狭窄症」が生じます。60 歳以降に好発し、休み休みにしか歩けなくなる「間欠性跛行」が特徴です。



いずれも先天的な要素がありつつも加齢が多くの原因です。普段から不良姿勢に気をつけて、体が硬くならないようストレッチなど柔軟体操を行い、筋力を落とさないようにウォーキングや筋トレを欠かさず、自分の体に合った運動を続け老化防止に努めましょう。正しい知識を身につけて予防にもしっかりと気を配り、痛みのない楽しく健康的な日々を過ごしたいものです。

（熊澤・理学療法士）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は、芸術の秋！有名画家と、自画像のクイズです。

この絵の作者は誰でしょう？

1)



2)



3)



4)



- A : レンブラント・ファン・レイン
B : フィンセント・ファン・ゴッホ
C : サルバドール・ダリ
D : ポール・ゴーギャン
(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に**（ご本人とご家族のこころを大切にします）
- **連携を大切に**（地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- **スピードを大切に**（出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186



七五三



11月15日は七五三。11月に入ると、可愛らしい着物姿のお子さんを神社で見かけることが増えますね。七五三とは、古く平安時代から続くお祝いの行事だそうです。

- 3歳…「髪置 (かみおき)」 男女とも髪を伸ばし始める
- 5歳…「袴着 (はかまぎ)」 男の衣服である袴を着る
- 7歳…「帯解 (おびとき)」 女の子の着物帯の装い始め



三歳で言葉を理解するようになり、五歳で知恵づき、七歳で乳歯が生え代わるなど発育してゆく上で病気にもなりやすく、様々な危険を伴う時期なので、健やかな成長を氏神様にお祈りをする。いつの時代も、子供の成長に感謝する心は変わらないのかもしれないね。

着物の大好きな私は、七歳の帯に巻く「志古貴 (しごき)」が気になってしまいます。帯の下側に結ぶ飾りで、裾上げする為に使われていたものの名残と言われているそうです。七歳の帯と花嫁さんにしか使わない「志古貴」ですが、最近はレース素材の物や、オーガンジーなど、種類も楽しい部分です。

マニアックな部分ですが、皆様もぜひ注目してみてくださいね。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は守山区の「OHAGI 3 (おはぎさん)」を紹介します。一見、和菓子屋さん？何屋さん？と考えると、和モダンな店構えのお店に可愛らしいおはぎが並んでいます。包装にもこだわりがあるようで、おはし部分が持ち手になっているので、開けた時のワクワク感も高まります！おはぎは無添加の素材にこだわった、体に優しい甘さ控えめなものばかりです。定番の粒あんや黒ゴマおはぎももちろんのこと、ココナッツおはぎやみたらしおはぎなど創作おはぎもいろいろから食べようか悩んでしまいます。季節限定のおはぎもあるのでみなさんもぜひ足を運んでみて下さい♪

(三宅・看護師)



インフルエンザと風邪の違い



普通のかぜは一年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、例年 11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。最近では9月頃よりインフルエンザに罹患する事も多くなってきています。

かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、悪寒 (寒気) や全身倦怠感 (だるさ)、関節痛、筋肉痛、頭痛などの「全身症状」が強く現れます。特に高齢者や小児は症状が重症化しやすく、肺炎や脳炎 (インフルエンザ脳炎) などを合併することがあるので注意が必要です。

日も短くなり、朝・晩はめっきり寒くなってきました。新聞やTVではインフルエンザの話題も多くなり始めました。予防接種を受けたり、手洗い・うがい・マスクを着用する等の予防をし、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

(松本・管理者看護師)



私の18のビリーフ 7番「運転」



私の18のビリーフ 7番「運転」



毎日のように車の事故のニュースを耳にしますが、私たち毎日ハンドルを握るスタッフは社内研修を行うなど普通以上運転に気を付けています。

運転する際は姿勢を正して、車間距離は程よく停車時は前の車の後輪がみえる位置まで空けています。駐車する際も左右差なく車止めまで停め周りの車の出入りに支障がないようにこころがけています。今年もあとひと月ちょっと無事故で乗りきりたいです。(熊澤真・専務)

みちくさの答え: 1) D 2) B 3) D 4) A

