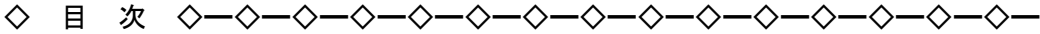




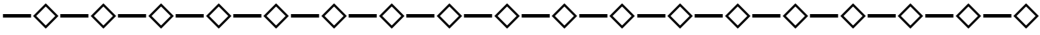
Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

秋風が心地よい季節となってまいりました。夜には虫の音が心地よく響き渡り、これから本格的な秋をむかえます。各地で秋祭りも始まりますが、体調管理には十分にお気を付けください。



- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. コラム ドクターすなみの脳のおはなし



愛媛支部からのお知らせ

◆慢性疾患を重症化させないために！

現在の日本では、単に寿命を延ばすのではなく、いかに健康に長く生活できるかという「健康寿命」への関心が高まっています。これは人間誰しもが持つ、ごくごく当たり前の気持ちから生じた気運とも言えます。ただ、実際に健康寿命を延ばすとすると、食事や運動などの生活習慣に注意するのはもちろんですが、高血圧や糖尿病などの「慢性疾患」の治療を放置せず、適切な治療を受けることも大切なポイントです。

慢性疾患の多くは、その初期からかなり進行するまで症状が出ないことが少なくありません。したがって、健診結果で「要治療」となっているにもかかわらず医療機関にかからないと、当座の医療費はかからないかもしれませんが知らぬうちに重症化し、結果として医療費の負担が大きくなったり、健康寿命を大きく損なう、つまり、介護が必要になってしまったり、ときとして命にも大きな影響が生じかねません。

慢性疾患の重症化を予防するために、まずは、自分のことをよく知ってもらっている「かかりつけ医」をもちましょう。そして、かかりつけ医の指導を守ることを通じて、正しい知識からなる自己管理していく力「セルフマネジメント力」を高めていきましょう。

協会けんぽの保健指導者（保健師・管理栄養士）は、お一人お一人の話に耳を傾け、セルフマネジメント力を身につけていただけるようお手伝いをいたします。健康でイキイキとした生活が送れるように、一緒に頑張りましょう。

▼保健指導について▼
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat420/r36>

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/291001>

ドクターすなみの脳のおはなし

60代の男性Sさんはある朝目を覚ますと、右の背中、手うちかけの部分に凝りのような不快な痛みがあることに気づきました。寝相が悪かったかなと思い、様子を見ていましたが、痛みは全く改善しません。改善しないどころか、手うちかけ、つまり肩甲骨部の痛みはその後右肩や右腕にも拡がり、痛みはますますひどくなります。鎮痛剤も効果がなく、数日後にはまるで焼いた火箸を背中に押し当てられたような激痛になってきました。もう仕事どころではありません。痛みは肩から腕へと拡がり、指先までの痛烈なしびれにも悩まされ、まず麻酔科で鍼治療をやってもらいました。夜はマッサージをやってもらいましたが、一向に痛み・しびれは軽くなりません。

そこで整形外科にかかり頸椎のMRIを撮ってみました。痛みやしびれは頸椎や椎間板の変性によって神経根が圧迫されておこる「頸椎症性神経根症」の典型的な症状です。美智子皇后さまがこの疾患の痛みで公務を休まれたことでも知られています。さぞかしおつらかったことでしょう。神経根というのは脊髄から出て筋肉や皮膚に向かう末梢神経の源です。頭の重みなどで加齢とともに変形しやすいのは第5、6、7頸椎で、そこから出る脊髄神経は肩甲骨から肩、腕、指を支配しているため、広範囲の痛みが出現するのです。

頸椎は頭の底から1番の環椎、第2番の軸椎、そして第3頸椎から第7頸椎までの7個の骨を指します。頸椎は約5kgの重さの頭部を生れて首が座ってからというもの、ずっと支えてきました。骨や神経に大きな負担が何十年もかかったままです。骨と骨の間でクッションの役割を果たす椎間板も年齢とともに少しずつ柔軟性を失い、硬くなって、本来収まっているところから飛び出して神経根を圧迫します。これが頸椎椎間板ヘルニアです。頸椎症性神経根症グループの代表の1つです。ちなみにヘルニアとは収まるべきところから、はみでていることをいい、ソケイヘルニアが有名です。

この病気の治療法として手術することは少ないのが現状です。というのは脊髄からでた神経根は脊髄のような中枢神経ではなく末梢神経なので回復能力は優れています。そこで保存的治療で経過をみることとなります。ステロイドや鎮痛剤の内服薬のほか、頸椎カラーと呼ぶコルセットで頸椎の動きを制限することも治療の一つです。頸椎は後屈すると一層神経を圧迫するので前屈気味で固定しておく方が痛みが和らぐのです。斜め後方45度に首を倒してみてください。痛みが肩や腕に出るようなら、この病気の可能性があります。また、症状が激しい場合は神経根ブロックを行います。これはレントゲン透視下に痛みの原因となる神経根に麻酔薬を注射して痛みを和らげる手技です。また牽引治療も有効な場合があります。毎日10分程度、繰り返し頸椎の牽引をすると神経根への圧迫が減って楽になる場合があります。寝るときの枕は高めが良いと考えられます。低い枕だと首を後屈する形になるので痛みが増悪します。椅子に座るときは高めの椅子で。上から人を見下ろすような形になってしまいますが仕方ありません。低い椅子に座って人を見上げると首を後屈することになって痛みとしびれが悪化しますから注意が必要です。

この病気の痛みはあまりに激烈でしかもすぐに良くなるものでもありません。軽快までに半年も1年もかかる方も多いと思います。ですからこのまま痛みが治まらないのではと心配される方がたくさんいらっしゃいます。さまざまな治療を組み合わせさせてやっていると2週間くらいで激痛は治まりますが、その後も体位によってしびれや強い痛み悩まされます。けれども末梢神経の回復力は強く、時間と共に徐々に痛みやしびれを感じなくなり、元の生活に戻れるようになります。何が良かったのか、わからないまま痛みが引いていきます。痛みは心理的な要素も大きいので、不安が強いほど回復に時間がかかるとも言われます。少しずつですが必ず良くなって仕事に趣味に復帰できますから、焦らずに治療を続けていただきたいと思います。

この60代男性は実は私自身です。今は時折しびれを感じることはありますが、気持ちだけは松山秀樹。何の問題もなく生活できています。人のからだの回復力は大したものだと心底そう思います。

市民病院の整形外科のK先生、ほんとお世話になりました。今はほんとにケロツとしています。先生のおかげで安心して治療が受けられたことが、よくなった最大の要素であったとつくづく感じています。ありがとうございました。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
