

アとアとア

配布用です。
ご自由にお持ち
帰りください

特集 腰痛

～その原因と対策～



42

仙台市医師会・仙台市医療センター

<http://www.sendai.miyagi.med.or.jp/>

仙台市医師会

検索

2016年7月

腰痛 その原因と対策

高齢化の進展と生活スタイルの変化に伴い、腰痛に悩む人が増えています。今回は、腰痛症状の中でも代表的な「急性腰痛」「慢性腰痛」「腰部脊柱管狭窄症」について3人の先生に伺いました。

急性腰痛について

激的な痛みのは

「急性腰痛」とは、腰に急激な痛みが出る、いわゆる「ぎっくり腰」のことです。欧米では「魔女の一撃」と呼ばれることもあります。

主な原因は「椎間板ヘルニア」「背骨の関節の捻挫」「筋肉の損傷や炎症」です。傾向として、椎間板ヘルニアは若い人にも多く、高齢者は筋肉性の可能性が高くなります。

痛みは前触れなく突然やってきます。重い物を持つたり、スポーツで激しい動きをしたりする中で起きることもあります。しかし、洗顔姿勢やくしゃみをした拍子、方向を変えるだけの何気ない動作がきっかけになることもあります。これは、す

でに筋肉が硬くなっている、ちょっとした動きにもついていけない状態だったことを示しています。

症状の特徴は、力を入れたり、少し体を動かしたりしただけで激的な痛みが走りますが、重症の場合を除き、安静にしていれば、あまり痛みを感じないことです。椎間板ヘルニアでは、足のしびれを伴うこともあります。

治療と経過

治療の原則は安静です。本人が一番楽な姿勢で休んでください。

補助的な治療としては、痛み止めや湿布を使い、痛みが強い時は注射をします。仕事などで休めない場合は、コルセットで固定することもあります。



谷整形外科クリニック
院長 谷 正太郎 先生

症状は2週間前後で軽減しますが、完全に落ち着くまで（4週間程度）は、「重い荷物を持たない」「長歩きをしない」「急激な動作を避ける」など慎重に行動した方がよいでしょう。

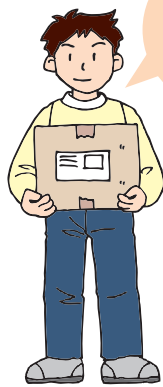
手術をしなければならぬのは、椎間板ヘルニアで重篤な麻痺を合併した場合などに限られます。

腰痛 ~その原因と対策~

予防のための工夫

再発予防のためには、腹筋背筋の強化が有効ですが、無理のない範囲で、調子のよい時に行ってください。これまで腹筋背筋運動をしたことのない人は、1日1回でも、運動のマネだけでも構いません。まずはそこから始めてください。

痛みは、物を持ち運ぶ際に出ることが多いので、持ち方と運び方を工夫します。物を持つ時は、左のイラストのように体に近づけて正面で持つようにしましょう。



持ち方

床から重い物を持ち上げる際は、下のイラストのように2段階に分けるのがポイントです。まず椅子などに腰かけた状態で床から持ち上げ、一旦テーブルや台に置き、それから立ち上がって運ぶようにします。床から一気に持ち上げるのは危険です。

重い物を運ぶ時は、2回に分けて運ぶ。2分の1作戦をお勧めします。「灯油のポリタンクは満タンにせず、半量ずつ

持ち上げ方のポイント

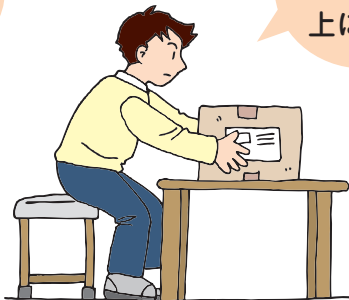
1

椅子に腰かけた状態で床から持ち上げる



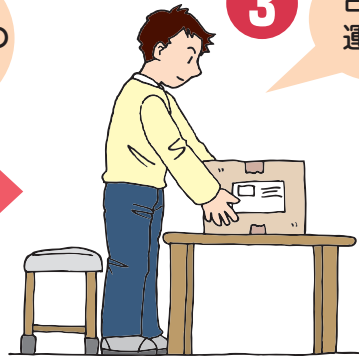
2

膝の上、さらに台の上に置く



3

台から運ぶ



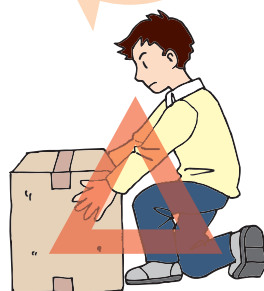
運ぶ」「ゴミ袋は大サイズ1個にまとめず、中サイズ2個に分ける」といった具合です。

万一を考え早めに受診を

急性腰痛との鑑別が必要な疾患は、さまざまなものがあります。整形外科分野では「骨粗しょう症による背骨の骨折」、内科外科分野では「大動脈解離」「大動脈瘤」「尿管結石」「急性膵炎」「胆管結石」などです。

急性腰痛そのものは心配な病気ではありませんが、もし大動脈解離や大動脈瘤であれば命に関わります。当院でも過去に2度、大動脈解離の方を診ました。万一のことを考え、少しでも早いタイミングで病院に行くことをお勧めします。

腰は痛まないが、膝に負担がかかる



立ったまま下から一気に持ち上げるのは危険



慢性腰痛について

繰り返して生じる腰痛、数カ月続く腰痛を慢性腰痛と呼びます。大変多くの方が慢性腰痛で困っておられ、その割合は、さまざまな抽出調査から国民の20%程度にも達するとみられています。働き盛りの世代に多いのが慢性腰痛の特徴で、仕事に支障が出れば、患者さんだけでなく、社会全体にとっても大きな経済的損失になります。

腰は疲れている

慢性腰痛の原因はいろいろなありますが、最も多いのは「積み重なった腰の疲労」です。

直立して歩行する人間は、垂直方向の力が常に腰にかかります。立ち止まっている時も同様ですから、歩き回ったり、立ちっ放しの時間が長い人は、当然腰痛になります。中腰になって床から荷物を持ち上げる動作が多い人には、さらに何倍もの負担が生じます。

また、座っていても腰は縦になっていくので、これも負担です。座ると背筋・腹筋が緩むため、むしろ負担は大きくな

ります。一日中座ったままのデスクワーカーやドライバーに腰痛が多いのはこのためです。

休養と姿勢の変化を

疲労性の腰痛では、「毎日腰に蓄積される疲れをどう減らすか」が重要です。垂直方向の負担を減らすには、「横になること」が最も効果的です。日中5分でも10分でもイラストのように背中、腰を丸めて横になると、ずいぶん腰が休まります。

職場などで、横になる休憩が取れない場合は、いつもの自分と違う体勢を



とつてみると良いでしょう。姿勢良く立ったままの人は、「少し猫背になってだらんと立つ」「片足を段差に乗せる」「片方の膝をカウンターにつけて立つ」「腰の屈伸をする」「ほんのわずかの時間でも腰掛ける」などです。逆に座りっ放しの人は、「時々立ち上がる」「歩く」「座っていても



みやぎの整形外科
院長 山崎 伸 先生

猫背になったり姿勢良くしたりする」「腰と椅子の間にクッションを入れたり取ったりする」などです。

帰宅後は、眠くなくても「横になる時間」を確保してください。自宅でもパソコンを長時間しては、腰痛から解放されるのは難しいでしょう。

腹圧を高め、腰を保護してくれるコルセットも重要です。整形外科で適切なコルセットを処方してもらい、つけ方、つけ外しのタイミングなどの指導を受けてください。

原因と生活に合った治療を

疲労の他には、骨や椎間板の異常であ

腰痛 ～その原因と対策～

る「器質的要因」からくる腰痛があります。中学、高校で激しくスポーツをしている生徒に継続する腰痛がある時は、疲労骨折が生じて「腰椎分離症」になっていることがあります。発見が早ければ適切な治療で治るので、早めにレントゲン検査を受けましょう。

青年期から中年期にかけ、腰痛に続く脚のしびれを感じたら、「椎間板ヘルニア」の可能性が高くなります。無理を重ねて脚、足首の力が落ちる前に受診してください。

高齢者、特に女性は、知らぬ間に「骨粗しょう症」による腰椎の「圧迫骨折」が起きていることがあります。圧迫骨折そのものの治療が終わっても、骨粗しょう症の治療を根気よく続けましょう。

体の疲れだけでなく、精神的な疲れも腰痛を相当に悪化させます。難しいことですが、余計なストレスを抱え込まないようにすることが大切です。

慢性腰痛の原因はさまざま、治療方法もそれによって異なります。「とても辛い」「仕事・生活に支障がある」という場合は、整形外科を受診し、原因や自分の生活に合った指導、治療を受けてください。

運動は無理せず

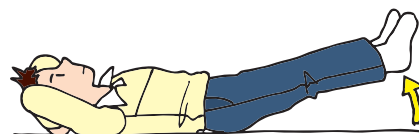
運動は大切ですが、くれぐれも無理は

背筋運動



腹ばいになって胸を床から浮かせるイメージで。10秒キープ。背筋力の弱い人は両腕で体を支えても構いません。どちらも首を反らしすぎて痛めないように注意しましょう。

足上げ腹筋



仰向けに寝て床から両足を浮かせ、10秒キープ。これを10回から30回行います。回数はあくまで自分に可能な範囲で。

腰の痛みは、骨粗しょう症からくることもあります。骨粗しょう症の正しい知識と予防について学んでみませんか？

「仙台骨を守る会」 第1回市民講演会

15:00 佐々木整形外科麻酔科クリニック 佐々木信之先生 ～ロコモについて～

15:45 NPO法人高齢者運動器疾患研究所 伊奈病院整形外科 石橋 英明先生 ～骨粗鬆症について～

日時：平成28年10月8日(土) 15:00～16:45

会場：仙台市医師会館

主催：仙台骨を守る会

問い合わせ先：仙台骨を守る会 代表 金淵 隆人 金淵整形外科クリニック TEL 022-373-1517

予約不要です。
直接会場に
お越しください。

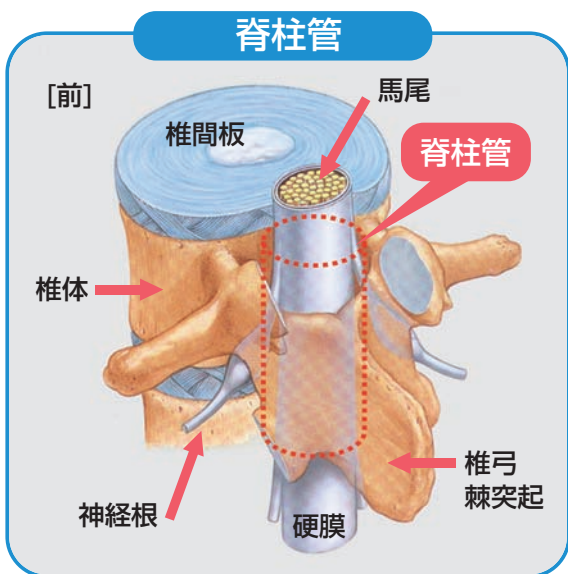
禁物です。特に腰痛が辛い時期に急に思いついて運動を始めるのはやめましょう。適切な対処、治療で痛みが引いてから、少しずつ腹筋と背筋を強化します。上のイラストのような方法で行うのも一つの方法ですが、背中丸くなった高齢の方は、太ももに力を入れて膝を伸ばし、背すじを伸ばして立つだけでも背筋・腹筋の訓練になります。その方に合った方法で続けてください。

腰部脊柱管狭窄症について

神経を守る脊柱管

「長く歩くと足がしびれる」「人と同じペースで歩けなくなった」「台所に立ち続けるのがしんどい」。中高年になってこのような症状が見られたら、それは「腰部脊柱管狭窄症」のサインかもしれません。

「脊柱管」とは、背骨に縦方向に空いた穴のことです。脊柱管の腰の部分には「馬尾」という神経の束が入っていて、その出口には、足に向かって伸びる「神経根」があります（イラスト参照）。



脊柱管が狭くなることで馬尾や神経根を圧迫し、痛みやしびれを起こすのが腰部脊柱管狭窄症です。もともと脊柱管の狭い人もいますが、多くは加齢による背骨の変形が原因です。男性は重労働などで腰を痛めた人、女性は40歳代以降に多い「変性すべり症」の人が、脊柱管の狭窄を起こしやすいことがわかっています。

間欠跛行が特徴

症状の特徴は、立ったり歩いたりを続けると、お尻から足にかけてのしびれや痛みを訴え、しばらく腰をかがめて休むと、また動けるようになることです。これを「間欠跛行」と呼びますが、背中を真っ直ぐ伸ばすと神経の圧迫が強まり、かがむと圧迫がゆるんで楽になることから起きています。

似たような経験を持つ方は、ぜひ左ページのチェックリストを参考に、早めに専門医へご相談ください。腰部脊柱管狭窄症の国内患者数は推定約240万人と言われますが、「病院にかかっている人は



仙台整形外科病院
院長 佐藤 哲朗 先生

3割に過ぎない」というデータもあります。

整形外科では、脊柱管の狭窄と神経の圧迫具合をエックス線やMRIで検査し、適切な治療と生活指導を行っています。

保存療法で安静を

治療は、保存療法と手術療法があります。どちらを選択するかは「続けて歩くことができる距離と時間」「圧迫されているのは神経根か、馬尾か」「年齢」「全身状態」などを勘案して決めます。

一つの目安として、20〜30分続けて歩くことができれば、保存療法で経過を見ます。まずはコルセットを装着して腰の

腰痛 ～その原因と対策～

安静を保ち、背中を反るような姿勢を回避します。無理な長歩きはせず、腰に負担のかからない自転車や買い物車の使用を勧めます。

薬は、炎症を抑える「非ステロイド性消炎鎮痛薬」、神経の血行を促進する「末梢血管拡張薬」などが使われます。慢性化した痛みを止める新薬も、ここ数年で広く用いられるようになりました。

それでも治らない場合、痛めた神経周辺に局所麻酔を注射する「神経ブロック療法」を行います。いずれにしても、保存療法で脊髄管そのものを広げることはできません。炎症を鎮め、血流を改善することが目的になります。

増えている手術療法

これに対し「10分も歩き続けることができない」とか「青信号の間に横断歩道を渡り切れない」という深刻な状態や、馬尾の神経まで圧迫されている場合は、圧迫を取り除く手術を考えます。特に馬尾の圧迫は、下肢の麻痺や排尿障害につながるため、早めに行わなければなりません。

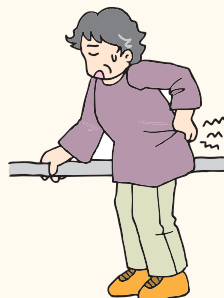
手術件数は年々増えています。2012年に東北大学整形外科とその関連病院で行なった年間手術件数は、25年前に比べ約10倍にも増えました。中でも70歳以上は約34倍と、著しく増加しています。

その腰痛は、腰部脊柱管狭窄症？

こんな症状はありませんか？

1. しびれや痛みで、腰を前に曲げるのがつらい。	-1点
2. しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい。	-1点
3. しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる。	5点
4. しばらく立っているだけで、太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれたり痛くなったりする。	5点
5. 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる。	1点
6. しびれはあるが痛みはない。	1点
7. しびれや痛みは足の両側（左右）にある。	2点
8. 両足の裏側にしびれがある。	3点
9. おしりのまわりにしびれがでる。	3点
10. 年齢は60歳以上である。	4点
合計	点

(東北腰部脊柱管狭窄症研究会作成)



合計13点
以上なら腰部
脊柱管狭窄症の
可能性大！

これは、高齢化の進展と共に「年をとっても元気で活動したい」と願う人が増えたこと、手術そのものの精度が向上したこと、内視鏡や顕微鏡を用いることで

傷を最小限にとどめられるようになったことなどが理由で、件数の増加傾向は今後も続くものと思われます。

「聴く」と「つづばの発達」にいち早く対応

宮城県医師会ヒヤリングセンター

ヒヤリングセンターとは

「宮城県医師会ヒヤリングセンター」は、子どもの「耳のきこえとことばの発達」に関する検査・相談機関です。宮城県医師会館内にあり、医師1人・言語聴覚士3人・臨床検査技師1人が常勤しています。

センターの目的は、小児難聴の早期発見と早期対応にあります。小児難聴の一番の問題は、言語の発達に重大な影響を与えることです。高度難聴の場合「1歳までに補聴器をつけなければ、言語の習得が困難になる」と言われるほど、対応は急がれます。

ここでは0歳児からの聴力精密検査を実施し、必要な措置（補聴器装用指導、聴覚管理、各機関との連携など）を速やかに行うことで、難聴児の言語発達の向上を目指しています。

聴力検査の難しさ

検査は3、4種類を組み合わせて行います。その際、乳幼児は「聞こえる」「聞こえない」の意思表示ができないので、特別な機器と検査者（言語聴覚士）が必要です。とりわけ、飽きたり泣き出したりする子どもの興味を引きながら、「音に反応したのか、たまたま

動いたのか」を見極める言語聴覚士には、高い技能と豊富な経験が求められます。

検査には30分以上をかけますが、1度では判定に至らず、2度3度行うことも珍しくありません。

早期発見のために

子どもの聴力をチェックする機会は、何度かあります。最初は、生後すぐの「新生児聴覚スクリーニング」です。これは、眠った状態で音に対する脳波の反応を見る検査で、多くの産院が導入しています。有料ですが、ぜひ受けていただきたい検査です。

その後は仙台市の「1歳6カ月児健診」「3歳児健診」、小学校入学後の「学校健診」があります。これらにおいて「精密検査の必要あり」と判断されると、当センターで検査を受けることとなります。

また、「聞こえが悪い」「言葉が遅い」などの相談を医療機関で行い、そこから当センターを紹介されるケースもあります。

発達障害の場合も

精密検査を受けた方の約3割が難聴と診断



宮城県医師会ヒヤリングセンター
管理者

沖津 卓二 先生

され、補聴器の調整と装用指導に進みます。場合によっては「人工内耳手術」を視野に入れることもあります。

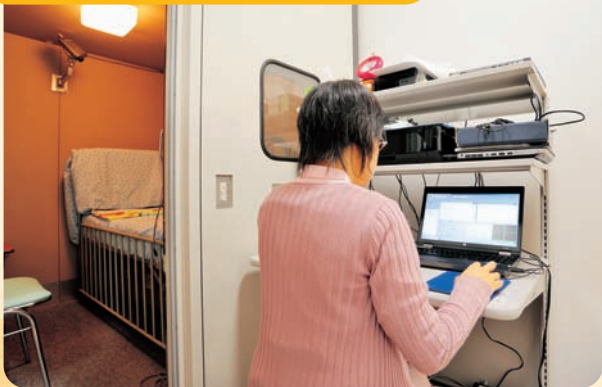
装用後も、聴力と効果を確認するため定期的に検査を行い、聴覚支援学校などと連携しながら成長を見守る継続支援が必要です。

一方、聴力には問題が無く、自閉症などの発達障害で言葉が遅れるケースが増えていきます。その場合は、発達相談支援センターなどの専門機関を紹介することになります。

いずれにしても重い事実を受け入れることになる親御さんには、「こうすればコミュニケーションがとりやすくなる」という助言や、「こんな支援が受けられる」という情報提供を行い、次の一歩へつなげることを心掛けていきます。

乳幼児の聴力検査

聴性脳幹反応検査 (ABR)



額と耳たぶに電極をつけ、脳波の波形で診断する。眠った状態で、新生児からできる検査。

遊戯聴力検査



音を合図に手を出すと、落ちてきたボールをキャッチできる検査器。ゲーム性があり、2歳半くらいから興味を持って取り組める。

条件詮索反応聴力検査 (COR)



左奥の検査室に入った子どもの様子を、手前のモニターで観察する。

左右どちらかのスピーカーから音が出て、出方のおもちゃが光ったり動いたりする仕掛け。「音源の方向に楽しいものがある」という認識を持たせた後、音への反応を見る。生後3ヵ月くらいから可能。



※赤枠部分

耳型を取り、オーダーメイドする耳栓 (イヤフォーム)[※]。成長期には3ヵ月で作り直すこともある。



言語聴覚士 石岡 泉さん

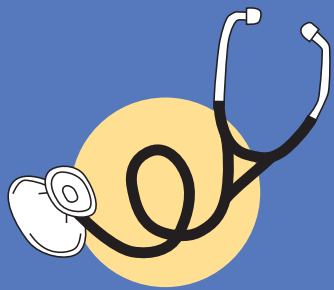
「聞こえが悪い」「聞こえているけれど言葉が遅い」「コミュニケーションが苦手」など、いろいろなお子さんが検査を受けます。一人一人の「できること」と「苦手なこと」を明らかにし、少しでもいい方向に進めるアドバイスができれば、と思っています。

宮城県医師会 ヒヤリングセンター

〒980-8633 仙台市青葉区大手町1-5
(地下鉄東西線大町西公園駅西1出口徒歩3分)

TEL 022-227-4411





健康のワンポイント アドバイス

小松 俊郎 先生

(こまつ皮膚科クリニック北仙台 院長)

じんじょうせい そう 尋常性ざ瘡(ニキビ)



変化する症状

ニキビは、「尋常性ざ瘡」という皮膚の疾患です。悪化すると治りにくくなるので、初期のうちに適切な対応をしましょう。

ニキビの始まりは、毛穴のつまりです。毛穴がつまり皮脂がたまり、「**面皰**」と呼ばれる状態になります(写真①)。ここに、皮脂を好む「アクネ汗菌」という菌が増殖すると炎症を起こし、赤いニキビ「尋常性ざ瘡」ができます(写真②)。

炎症が広がること、「**瘢痕**」が残ることもあり(写真③)、こうなると治療は難しくなっています。「ニキビくらいで病院に行くのは…」とためらわず、早めにご相談ください。特に顔全体に出



③瘢痕



②尋常性ざ瘡



①面皰

ている場合や、「生理のたびに出る」など症状の繰り返しがあれば、専門医に診てもらった方がよいでしょう。

新しく認可された薬も

治療は、炎症性のニキビに対しては抗菌剤の内服や外用をしますが、面皰により症状を繰り返しやすい場合は、毛穴の角化を取り除く「アダパレン」や、ピーリング作用のある「過酸化ベンゾイル」を処方します。前者は数年前に、後者は昨年認可され、保険診療が適用になった新しい薬ですが、海外では昔から広く使われていたものです。

それでも治らない時は、「ケミカルピーリング」や「光治療」といった保険外治療も一部医療機関で行われています。生理不順による悪化の場合は、婦人科と相談しながらホルモン治療を行うこともあります。

悪化を防ぐポイント

ニキビができると「チョコレートを食べ過ぎ」などと言われるますが、医学的な根拠はありません。動物系の脂肪

を控え、バランスよく食べていけば大丈夫です。

もともと体質的に皮脂の多い人、毛穴がつまりやすい人はいますし、ホルモンのバランスで皮脂が出やすい時期もあるので、「こうすればニキビはできない」という予防策はありませんが、悪化を防ぐポイントはあります。

一つ目は、毛穴をつまらせないこと。余分な皮脂と汚れは、たっぷりの泡を使った洗顔で落とします。メイクは軽めに済ませ、帰宅後すぐにクレンジングをします。つまった皮脂を取り除きたい時は自分でつぶさず、皮膚科で衛生的に処理してもらってください。

二つ目は、刺激を与えないこと。ゴシゴシ洗顔は厳禁です。すすぎ残しのシャンプーも刺激になるので、洗髪後は顔と体も洗い流します。

三つ目は保湿。乾燥による肌荒れは皮膚の抵抗力を弱め、菌を元気にしてしまいます。肌にとっては、皮脂が多過ぎるのも、乾燥し過ぎるのもよくありません。

最後は睡眠と休養です。夜更かしや深酒、ストレスの多い生活は、皮膚状態に大きく影響します。心身ともに疲れをため込まないようにしましょう。

ドクター訪問

娘 と向き合う

樋口 悠美 先生

(IMSグループ 医療法人財団 明理会
イムス仙台クリニック 院長)



地下鉄・青葉通一番町駅すぐにある「イムス仙台クリニック」は、人間ドックなどの健診を行う医療施設です。京都で循環器の医師をしていた私が、縁あってこちらの院長に就き早10

年になります。

健診は毎日大勢の方を診る仕事ですが、「一人一人の心配事や要望を親身になって聴くこと」を信条にしています。実は昨年、自分自身が開腹手術の痛みを経験し、「病気の不安や辛さに、医師として思いを寄せていたか」を考える機会となりました。以来「痛いですよね」「辛かったですね」という言葉が自然と出てきます。

プライベートでは、5歳と2歳半の娘の子育てに奮闘しています。保育園から帰ると姉妹で「ママ争奪戦」が始まり、片時も離れようとしません。一人になれるのはトイレのときだけ。そこにもドアの下から手が入ってきたり……(笑)。出産も育児も経験しないとわからない大変さがあります。授乳中は「毎日が当直」状態で、それが2年半続きました。当直の方が楽かもしれませぬ(笑)。



▲実家（京都）の父の誕生祝会にて

子育て世代こそ、健診を受けていただきたいと思えます。

父 の背を追って

鬼怒川 雄一 先生

(医療法人仁光会 鬼怒川眼科医院 院長)



「鬼怒川眼科医院」は、昭和16年に祖父が今の場所（青葉区本町）で開業しました。私は3代目、建物は2度建て替えています。現在は、私と副院長（弟・鬼怒川次郎先生）、検査を

担当する視能訓練士4人、ナース2人、受付3人、ほかに非常勤のスタッフがおります。専門は白内障です。白内障の手術件数は年々増加しており、手術の日は平均で7件、多い時は10件行う日もあります。

最近頭に浮かぶのは、先代である父のことです。昨年の夏に急逝したため、理事長職を引き継いだのですが、父の「仕事量の多さ」と「責任の重さ」を、亡くなって初めて知ることになりました。

さまざまな人から「昔、お父さんにお世話になりました」と感謝されることも度々あります。患者さんだけでなく、学校保健や健診にも力を尽くしていたことを、周囲から教えられています。

生前、私が手術結果を報告に行くと、「雄一は手術が上手いなあ。さすがじいちゃんの孫だなあ」と褒めてくれたこと、それが自分にとって大きな励みだったことを、懐かしく思い出します。大きく温かい父の背中に

教えられることが、まだまだたくさんあります。



▲孫娘の見舞いに目を細めていた

お答えします

～読者から寄せられたご質問に答えるページです～



宮城県立こども病院アレルギー科
科長 三浦 克志 先生

Q 「小児ぜんそく」と「大人のぜんそく」について教えてください。小児ぜんそくが大人になっても治らなかったり、再発したりすることはありますか？

A 小児ぜんそくの治療を途中で止めたり、医師の指導を守らなかったりすると、成人まで持ち越したり、再発する可能性が高まります。ある調査によれば、成人ぜんそくのうち、約半数は大人になってからの発症でしたが、約20%は「小児発症（成人持ち越し）型」と「成人再発型」でした（国立病院治療共同研究・国立療養所中央研究1998年研究報告書）。

国立病院治療共同研究・国立療養所中央研究1998年研究報告書）。

ぜんそくの人には、呼吸の通り道である「気道」に慢性的な炎症があります。そこにさまざまな刺激が加わると、気道が収縮して狭くなり、ゼーゼー、ヒューヒューという「ぜん鳴」と共に、呼吸が苦しくなる「発作」を起こします（イラスト参照）。

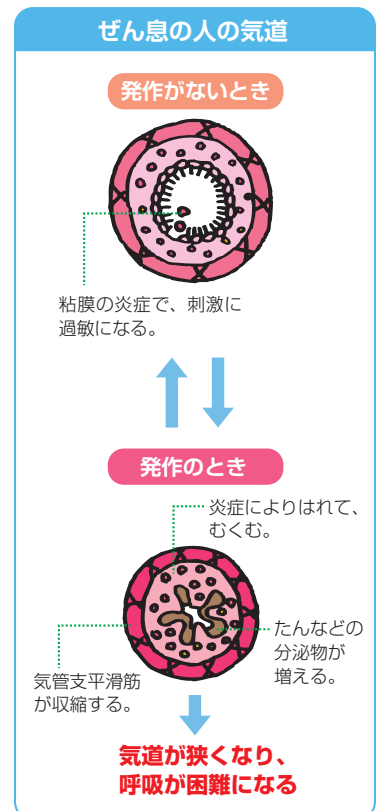
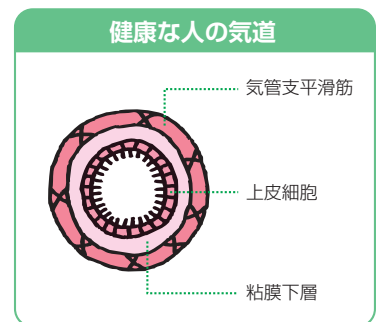
小児ぜんそくの発症のピークは1歳から3歳で、原因の大半はダニ、ハウスダスト、ペットの毛などによるアレルギー反応からです。炎症によって気道が過敏になると、少しの刺激にも反応してしまうため、「発作を起こさないよう、コントロールすること」が治療の目標になります。

治療の三本柱は、①気道の炎症を抑える「薬物治療」、②ダニなどのアレルギーを日常生活から取り除く「環境整備」、③発作を起こしにくい体をつくる「運動療法」です。

薬は、発作を予防して日常的に病状をコントロールする「長期管理薬」（吸入ステロイド薬の吸入、ロイコトリエン受容体拮抗薬の内服など）を続けます。幼い時は保護者が治療状態を管理しますが、成長に伴い自分でできるようになった時、管理が不十分なまま思春期を過ぎると、成人まで持ち越すこともあります。

きちんと治療を続け、無症状で呼吸機能も良好になれば、医師の判断で薬を減量し、中止を試みます。薬なしでも良好な状態が維持できれば、「寛解」となります。寛解とは「今は安定しているけれど、再発の危険性もある」という意味です。「治療」とは異なりますから、環境の整備や日常生活の管理、再発時の早期対応準備は継続してください。

大人になって再発する理由は、実はまだよくわかっていません。ただ、喫煙やペットの飼育、ストレスなどが引き金になることが多いので、その辺りの自己管理は重要です。定期的な経過チェックや呼吸機能検査もお勧めします。



ご質問 募集中

健康にまつわるご質問がある方は、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、とじ込みのはがきでお送りください。なお、採用された方にはクオカードを差し上げます。

※いただいた中から編集部で選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。

※いただいた個人情報は、掲載に関する以外には使用いたしません。

蛸薬師の真実？

JR長町駅にほど近い長町病院の裏手に長町の前身旧平岡村の名前の由来とされる^{ぶたいはち}舞台八幡神社と並んで“蛸薬師”と称される仏堂がある。“蛸薬師”というと京都市内の通り名を折り込んだ戯れ歌「姉・三・六角・蛸・錦」にも謡いこまれた京都西洞院の“蛸薬師”が有名であるが、長町にある“蛸薬師”も由緒書によると建武の頃（14世紀前半）そこから勧進されたとも伝えられている。

また、言い伝えには「昔、この一帯を洪水が襲い、周辺一帯が水没して何も残らなかったが、水が引いた後に残った池のところ（今の舞台八幡神社の社があるあたり？）に蛸が薬師如来に吸い付いて流れ着いたので、その蛸に因んで脇に堂宇を建て“蛸薬師”と称した」という逸話も残っている。それはこのあたりの土地が低く、以前から^{ざるがわ}荒川の氾濫でよく冠水



奉納された絵馬



正面から見た蛸薬師堂



石灯笼にも蛸があしらわれている

した場所であることからそうした話が出来上がったともいえよう。

しかし、荒川の洪水では、海洋生物の蛸が薬師如来に吸い付くなどといことは考えられないことから、一説にはその洪水というのが慶長16年（1611）の慶長三陸地震による大津波のことで、その津波に乗って蛸が長町付近まで迷い込み薬師如来に吸い付いたのでという話もあって、特に今回の東日本大震災後に真しやかに語られるようになった（漂着説話の一つ）。仮にその洪水が慶長の津波であり、蛸の件が事実だとすると、現在の“蛸薬師”は江戸初期の時代からこの地に鎮座していたことになる。また、別名を“イボとり薬師”とあるように、手のイボで悩んでいた娘が蛸断って願かけしたところきれいに治ったという伝説もあって、それだけ昔から地域住民に親しまれた仏様であることは間違いない。

本来“薬師如来”という仏は、根本經典の一つ『薬師琉璃光如来本願功德経』（薬師経）にもあるように、東方浄瑠璃世界（瑠璃光浄土）の教主で、「衆生の疾病を治癒して寿命を延べ、災禍を消去し、衣食を満足せしめ、且仏行を行しては無上菩提の妙果を証らしめんと誓い成仏した」と説かれる。つまり瑠璃光を以て衆生の病苦を救い、



舞台八幡神社と境内が一緒になっている

無明の病を治す法薬を与える医薬の仏として、如来としては珍しく現世利益を説く仏であり、このことから現世利益の商売繁盛の仏としても庶民の信仰も篤い。

そうしたことから長町の“蛸薬師”も本来は海洋生物の“蛸”ではなく、皮膚病の“イボ・タコ”の“タコ”であって、この薬師にお参りすることで“イボ・タコ”が治るとの謂われからこの名が付き、それに洪水の逸話から“蛸”の字を充てたのかもしれない。

（仙臺郷土研究会 理事 渡邊 洋一）



市民医学講座

仙台市医師会
 仙台市医療センター・仙台市救急医療事業団
 (問い合わせ) 仙台市医師会
 Tel. (227) 1531

「市民医学講座」は、専門分野の第一人者から、わかりやすい解説と新しい情報を聴くことができる公開講座です。

毎月1回開催。各回の模様は、ケーブルテレビ(J:COM仙台キャベツ、CATV)で放送します。

8月18日(木) 13時30分

高齢者の骨折

井上 尚美 先生

9月15日(木) 13時30分

片眼で見ると気づく目の病気

佐藤 肇 先生

10月20日(木) 13時30分

痛みのお話(ペイン)

山内 正憲 先生

※開催場所は仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホール
 (仙台市若林区舟丁64-12)
 ※事前申し込みは必要ありません。

市民医学講座から

頭痛のタネを明かしましょう！
 知ることでもっと良くなるその頭痛！

(4月21日) 仙台頭痛脳神経クリニック院長 松森保彦先生



頭痛の90%以上は、検査をしても異常が無い「一次性頭痛」である。しかし、その種類は300以上もあり、種類によって対処法が異なる。まずは専門家による正確な診断が重要。

痛い時は我慢せず、「痛み止め」を使った方がいい。ただし月に10日以上使い続けると「薬物乱用頭痛」になる危険もある。「予防治療薬」との適切な併用が望ましい。

誤解されやすい病、うつ病

(5月19日) 仙台市精神保健福祉総合センター所長 林みづ穂先生

うつ病は、本人にも周囲にも誤解されやすく、そのことが病状のさらなる悪化や生き辛さにつながる場合がある。周囲の正しい理解と対応が求められる。

回復には「適切な治療」「休養」「時間」が必要である。本人



も家族も外からはわかりにくい苦しみを抱えているので、思いやりを持って接することが大切。

耳の異常な感覚について

(6月16日) 東北大学大学院医学系研究科 耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野 准教授 日高浩史先生

以前は治らなさとされていた耳鳴だが、現在はさまざまな対処法があることを、まずは知っていたきたい。

耳鳴は、聴力の変化により「脳が変化する」ために起きる。治療の方針は、聴力検査を行い、苦痛の程度を調べた上で決定する。

「耳鳴再訓練療法」は、環境音や補聴器を使って音のある環境を作り、脳を鍛えることで耳鳴への順応を図る方法である。薬物治療と併せ、苦痛を軽減する効果が期待できる。



耳鳴への順応を図る方法である。薬物治療と併せ、苦痛を軽減する効果が期待できる。

ケーブルテレビ放送番組

仙台市医師会では、ケーブルテレビを活用して医療と健康についての番組を放送しています。



■「心臓の病気」
 田林 暁一 先生 (6月の放送より)



■「アンチエイジング」
 依田 拓之 先生 (7月の放送より)

- 8月 アレルギー性鼻炎
- 9月 骨粗鬆症
- 10月 糖尿病

市民医学講座 1時間番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
 火曜 19:00～ 金曜 21:00～
 土曜 8:00～

■CAT-V (4チャンネル)
 火曜 14:00～ 木曜 18:00～

仙台市医師会広報番組 (家庭の医学) 30分番組

■J:COM仙台キャベツ (4チャンネル)
 月曜 21:30～ 水曜 19:30～
 木曜 20:30～ 金曜 19:30～

■CAT-V (4チャンネル)
 火曜 10:00～ 木曜 10:00～

仙台オーブン病院
TEL(252)1111

人間ドックのご案内

当健診センターは安心して質の高い健診を受けていただける施設として、日本ドック学会より「人間ドック 健診施設機能評価」に認定されており、また、病院併設の利点を生かし、受診後の精密検査や治療が必要なときは当院でお手伝いいたします。

2日ドック

健診費用 65,880円(税込)
●月・火コース、水・木コース
午前8時から受付、翌日午後1時頃終了
●木・金コース
午後1時15分から受付、翌日午後3時30分頃終了

1日ドック

健診費用 37,800円(税込)
●月・火・水・木・金
午前7時45分受付、午後1時頃終了

オプション検査

全大腸内視鏡検査、ピロリ菌検査、胸部CT検査、心臓超音波検査、動脈硬化検査などをご用意。

脳検診(MRI・MRA)

検診費用 21,600円(税込)
検査時間は40分くらい

レディースドック

乳がん検診
マンモグラフィ5,400円(税込)
マンモグラフィ+乳房超音波 8,640円(税込)
乳房超音波 4,320円(税込)
子宮がん検診 5,657円(税込)
●火・水のみ、午前10時45分受付

大腸がん検診

(免疫学的便潜血反応検査)
1,620円(税込)

ご予約・お問い合わせ

健診センター 人間ドック係
TEL(252)1111
(内線3501)
<http://www.openhp.or.jp>

茂庭台豊齢ホーム

TEL(281)3190

施設入所

要介護と認定された方に、医療・看護・介護・リハビリテーション等のサービスを提供します。また、在宅介護が困難な場合など数日程度の短期入所(ショートステイ)もご利用いただけます。

通所リハビリテーション

1日7時間程度、機能訓練、レクリエーション等日常生活訓練を行います。食事、入浴のサービスを提供しています。

●サービス提供日時
月曜日・金曜日(土・祝祭日を除く)
午前9時30分～午後4時30分
●定員40名

通所介護(リハビリサロン豊齢)

リハビリ特化型、作業療法士・理学療法士による機能訓練、レクリエーション等を短時間で提供します。

提供曜日/月曜日～土曜日
提供時間/午前9時15分～12時45分
午後1時15分～4時45分
定員/10名

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問し、心身機能の維持・改善と日常生活動作の向上に必要なリハビリテーションを行います。

●サービス提供日
月曜日・金曜日(土・祝祭日を除く)

居宅支援センター豊齢

TEL(281)3190
主治医の意見を取り入れたケア

ラン作成を行っています。居宅サービスはケアプランに基づいてのご利用となります。お気軽にご相談下さい。

宮城県地域医療情報センター

宮城県休日・夜間診療案内

24時間対応の電話自動音声とフックシミリで、宮城県内の休日当番医、休日夜間急患センター等の医療機関名、住所、電話番号、診療科目、診療時間を案内しております。
TEL(216)9960

なお、休日当番医情報やその他の情報(みやぎのお医者さんガイド、県内感染症情報等)は、当センターホームページでもご覧いただけます。
●ホームページアドレス
<http://www.nmic.or.jp/>

仙台市救急医療事業団

初期救急医療機関案内電話番号
TEL(234)5099
FAX(214)5097

仙台市救急医療事業団では、休日・夜間に診療を行っている市内の医療機関の電話案内を行っています。
電話受付時間
平日 / 午後7時～翌朝7時
土曜 / 午後2時～翌朝7時
休日※ / 午前9時～翌朝7時
※休日↓日曜、国民の休日、年末年始。ただし、診療科・時間帯によりご案内できない場合もあります。

仙台市医師会

診療に関する相談窓口

医師と医療を受ける患者さんと

が、共同して疾病を克服し、医師・患者間のより良い関係を築くことを目的として「診療に関する相談窓口」を仙台市医師会内に設置しておりますのでご相談ください。
●ホームページアドレス
<http://www.sendai.nyegi.med.or.jp/>

仙台市医療相談窓口

●受付時間：平日9時～12時、13時～15時(開庁日に限る。電話または面談。面談は予約制)原則30分以内。
●相談内容：市民の皆様が安心・納得して医療を受けることができよう、医療に関する不安や心配なことについての相談や、お近くの医療機関の案内などを行っております。病気の診断や治療に関する相談にはお答えできません。

仙台市健康福祉局健康安全課
TEL(214)0018

宮城県女医会

女性医療相談

女性の健康を心身両面からサポートすることを目的に女性医師が対応します。完全予約制ですので電話をいただいた後、担当者から相談の日時をお知らせいたします。なお電話相談は行っておりません。
電話受付
平日 / 午前9時～午後5時
TEL090-7075-2525

相談日時 毎週土曜日(完全予約制)
午後2時～午後5時

相談会場 エル・ソーラ仙台
※都合により相談室に來られなくなった場合は電話でその旨ご連絡ください。

編集後記

梅雨入りし鬱陶しいかと思えば、夏のような晴天。異常気象の影響が年々増えているようで、梅雨に入ったにもかかわらず水不足とのニュースも流れています。さて、今号の特集は「腰痛」を取り上げました。「腰痛」とひとくくりにするのは簡単ですが原因は様々です。そして大切なのは、腰痛の予防です。“予防のための工夫”によく目を通し腰に負担がかからない方法を覚えましょう。どんな病気と闘うにも、敵を知らなければなりません。特集を読んで知識を蓄え、異常を感じたら早めに受診しましょう。

(仙台市医師会医政広報部 川村 和久)



感想・ご意見、投稿をお待ちしています。
「てととて」編集部宛お寄せください。

〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12
仙台市医師会 医政広報部 宛

誌名「てととて」の意味は、「家族を含めた患者さんと医師、そして行政の三者の手の強い結びつき」を表しています。

本誌の複写・転載については、仙台市医師会にご相談ください。



“ひとつひとつの動きが、
よろこびへとつながるまで”



●鈴木江美
フォトグラファー／仙台市泉区在住

ここは4月1日に宮城野分院から移転した東北公済病院リハビリテーションセンターです。入院患者さんの自宅復帰、職場復帰をめざすため、365日間を通して対応しています。

新しくなったセンターは、やわらかい明かりにつつまれた優しい雰囲気。今回お会いする光代さんが早速看護師さんと一緒に笑顔で入ってこられ、訓練メニューへのやる気にあふれていらつしやる様子です。光代さんが最初に始めたのが、テーブルにのせた10キロの砂のう袋を両腕で押したり引いたりする腕の運動。その数なんと30回！一定のリズムでこなして余裕です(笑)。そして次は赤や紫の5色の積み木を使った運動へと進んでいきます。積み木を選んで歩いて戻り、積み木の色と同じ色のスペースに挿していくという一連の作業は、体と脳の働きがフルに活動してい



きます。「とても真剣に取り組んでいらつしやうて、作業内容も正確ですばらしいです」と石田孝子作業療法士。作業時間を少しづつ延ばした結果、膝と関節の痛みも回復してきたそうです。「ほめてもらえたとやる気がでるの！」と光代さん。体の自由度が増していることが実感されてきて、大変で辛かった時も先生の言う通りにメニューをこなしてきたことが良かったと思っているそうです。佐藤恵美子管理看護師長は「リハビリは毎日の積み重ねがあつての結果です。痛みが軽減されて表情が明るく変わっていく患者さんの笑顔を見られると本当にうれしい」と、患者さんの努力に思いを馳せます。

光代さんのリハビリが始まってから40分ほど経ちました。腕を延ばす運動の「びも掛け」も順調にすすんで、理想通りに完成したようです。充実感あふれるステキな笑顔がバツと咲いた、うれしい瞬間です！

