



健康テラス



高齢者腰痛の特徴

腰痛は日本人の約8割が経験する国民病で、60歳代では4人に1人、70歳以上の女性では3人に1人に腰痛があるとされています。

高齢者腰痛の原因には、せきつししょう変形性脊椎症、せきちゅうかんきょうさくしょう腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症に伴う脊椎圧迫骨折などがあります。

■ **変形性脊椎症**: 加齢によって脊椎が変形し姿勢が崩れてきます。筋肉の緊張が強くなり、慢性の痛みになります。朝に痛みが強く、体を動かしているうちに楽になることが多いです。

■ **腰部脊柱管狭窄症**: 背骨の中にある脊髄の通路が狭くなり、神経が圧迫されている状態です。殿部や下肢にしびれや痛みが出て歩きづらくなります。前かがみになったり、腰かけたりすると症状が軽くなるのが特徴です。

■ **脊椎圧迫骨折**: 転倒や尻もちのような軽い衝撃で背骨が折れる場合があります。骨粗鬆症が進行している方は、ぎっくり腰だと思いき骨折に気づかないこともあるため「いつの間にか骨折」とも呼ばれます。骨折を繰り返せば腰が曲がり、息苦しさや物の食べづらさの原因となります。高齢者の腰痛は慢性化すれば移動能力が低下し(ロコモティブシンドローム)、寝たきりの原因となります。腰痛が長引く場合は整形外科を気軽に受診してみてください。



道ノ尾みやた整形外科
宮田 倫明 先生

鼻出血について

鼻出血は、耳鼻科の病気の中でも比較的好くみられる病気です。

鼻血が出やすい場所は何か所がありますが、もっとも多いのはキーゼルバツハ部という鼻中隔(鼻の真ん中の軟骨)の手前のところからの出血が90%以上といわれています。この場所からの出血の場合は、少し前かがみになり、出血している側の鼻翼(いわゆる小鼻)を圧迫すれば、だいたい10分前後、長くても20分程度で止血できます。鼻筋を押さえて上を向く、というイメージがある方もいらっしゃると思いますが、血液を飲み込んでしまうと気持ちが悪くなって嘔吐したり、誤嚥したりする危険もありますので必ず顔は前かがみとしてください。

出血量が多かったり、なかなか止血しない場合はキーゼルバツハ部以外からの出血の可能性もあります。その場合は、出血している場所を電気の機械で焼いて止血したり、ガーゼをつめて圧迫止血が必要になったり、鼻の奥からの出血で出血量が多い場合は入院が必要になることもあります。稀ですが、全身麻酔の手術が必要になったり、放射線科の先生に血管造影をしていただき出血している動脈を塞栓してもらうような治療が必要になることもあり、たかが鼻血とあなどれないこともありますので、鼻翼を圧迫しても20分以上止血しない場合は耳鼻科専門医にご相談ください。



たかの耳鼻咽喉科
高野 篤 先生