

市民の

健康教室



提供・問い合わせ
 (一社)いわき市医師会
 ☎38-4201

中高年スポーツ愛好家の腰痛（疫学）

中高年のスポーツは、健康の維持に有効なスポーツとして、また生きがいや豊かな生活を支える生涯スポーツとして普及してきました。中高年期にも骨・関節の退行変性が進み、瞬発力、持久力、俊敏性なども年々低下します。これらの変化を理解し、体力の維持に努めながら、自分に合ったペースでスポーツを継続することが重要です。

そしてケガや故障が起きた場合には、スポーツ専門医の診断治療を受け、可能な限り後遺症を残さないようにする必要があります。腰痛は多くの人が経験する痛みであり、身体の軸である腰椎は、あらゆる種類のスポーツで強いストレスにさらされています。中高年のスポーツ種目別の障害のうち腰痛が占める割合は、男子ではサッカー47%、ラグビー33%、

剣道32%、ランニング25%、女性では健康体操33%、バドミントン31%、バレーボール28%、テニス27%でした。また、ランニング障害の中で腰痛は38%と最も多く、膝痛33%、下腿三頭筋肉離れとアキレス腱炎の20%、腸脛靭帯炎7%と続きます。

腰痛は加齢とともに増加する傾向がありますが、ジョギング愛好家の中では40歳代が60%、70歳代では100%でした。中高年の腰痛は腰椎の退行変性が基盤にあり、腹筋の筋力低下に背筋の拘縮が加わって、腰椎の前弯が増強する姿勢性の腰痛が多いです。さらに、スポーツの繰り返し動作により疲労性の腰痛を合併している事が多く、下肢の筋肉の硬さを伴っている場合もあり、普段からまめにストレッチを行うなどのコンディショニングが必要です。

脳神経外科⑩

治る半身麻痺慢性硬膜下血腫

Q どんな病気ですか？

A 頭蓋骨の内側には硬膜というしっかりと膜があり、脳を覆っています。この硬膜の下(脳の表面)に液体状の血液がたまる病気です。

Q どんな人に起こるのですか？

A 高齢者で、転んだり頭をぶついたりしてから1〜3カ月後に起こります。転んだり頭をぶつけたときには症状がないことがほとんどです。

Q どんな症状になるのですか？

A 溜まった血液が脳を圧迫することで、半身麻痺や頭痛、ひどいと意識

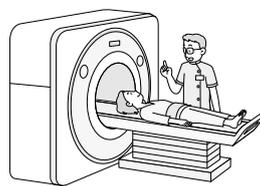
障害が起こります。半身麻痺の原因で最も多いのは脳卒中ですが、1〜3カ月前に頭をぶつけたことがあるときには、この病気かもしれない。

Q どのように診断しますか？

A 頭部CT検査で診断できます。

Q 治るのですか？

A 頭蓋骨に穴をあけ、溜まった血液を排出します。手術は局所麻酔で行い、30分から1時間で終わります。多くの方が、麻痺などの症状が翌日には治ります。



けんこうQ&A

CKD（慢性腎臓病）

慢性腎臓病は、何らかの原因で機能が慢性的に低下する病気をいいます。腎機能低下が進むと透析や腎移植が必要となります。慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になります。誰しも年齢とともに腎機能は低下しますが、健康寿命を延ばすためには、その進行を遅らせることがとても重要になります。

慢性腎臓病の原因として、全身疾患（糖尿病、高血圧、自己免疫疾患）、腎炎（糸球体腎炎、ネフロー

ぜ、巣状糸球体硬化症、IgA腎症）の他に、尿路結石、腎盂腎炎、逆流性腎症、薬剤性腎障害などがあります。慢性腎臓病の初期には自覚症状はありません。進行すると、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。

慢性腎臓病は、初期であれば改善することがありますが、進行すると元の腎機能には戻りません。治療は、原因の治療に加え、日々の生活習慣の改善、食事療法や薬物治療による血圧管理などを総合的に行うことが大切になります。

泌尿器科医療録⑩

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ（ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>）