

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 ～診察と運動療法～

診察では、X線撮影やMRI検査などで、腰痛の原因疾患の精査を行います。

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎分離または変性によるすべり症などの症状が強い場合や、神経症状を伴う場合は、安静や投薬を主体とした保存療法や手術療法も考慮します。運動療法は検査に先立って、または同時進行で行います。急性期や痛みが強い時には、運動療法は禁忌です。

運動療法のポイントは、①腰椎の過度な前弯の改善②腰椎へのストレッチの軽減③体幹の安定化になります。これらを十分に理解しながら徐々に運動負荷を増やし、早期のスポーツ復帰を目標とします。

①腰椎の過度な前弯の改善 下肢の筋タイトネス（堅さ）の改善のため、股関節周囲や下腿三頭筋（ふくらはぎ）などのストレッチを行います。背部の過緊張がある

場合には背筋群のストレッチもを行います。

②腰椎へのストレッチの軽減 椎は部位によって可動域が異なります。前後屈は頸椎と腰椎で大きく、胸椎は小さい。回旋は頸椎と胸椎で動きが大きく、腰椎では少ない。つまり、腰椎への負担を減らすためには、胸椎の回旋や前後屈の可動域の改善が必要です。

③体幹の安定化 立位や座位での背筋の緊張軽減と腹筋の力入れ方などを再教育することにより、腰椎のストレッチを避ける姿勢を覚え、コントロールできるようにします。

これらのポイントに沿って個人の体力に合ったプログラムを作成し、スポーツ復帰に向けてスポーツの動きを取り入れたトレーニングを行う必要があります。スポーツに精通しリハビリやトレーナーングを受けられる医療機関などに相談してみることも有用です。

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）<https://www.iwaki.or.jp>

## 泌尿器科医療録 ⑪

### 梅毒

最近、梅毒の急激な増加が報告されています。梅毒は、梅毒トレポネーマという病原体が性的な接触などによって感染する病気です。梅毒の症状は、時期別に次のようになります。

#### ○第1期（感染後約3週間）

初期には、感染した部位にしこりができたり、脚の付け根のリンパ節が腫れることもあります。痛みがないこともあり、治療をしなくても症状は自然に軽快します。

#### ○第2期（感染後数カ月）

治療をしないで3カ月以上を経過

### ゆつくり成長 髄膜腫

Q どんな腫瘍ですか。

A 最も多い良性の脳腫瘍です。頭蓋骨内側の硬膜（脳を覆う膜）から発生します。男性より女性に多く、年齢が高いほど多くみつかります。

Q どんな症状がおこりますか。

A 発生部位によって異なります。

例えば手足を動かす運動神経のところなら運動麻痺やけいれん、視神経のところなら視力障害や視野欠損がおこります。症状がないのにMRIで腫瘍がみつかることもよくあります。

よくあります。

Q 無症状でみつかった場合、どうしたらいいですか。

A 髄膜腫は一般に良性で、成長もゆつくりです。まずはMRIで定期的に検査を行います。腫瘍の成長が確認できたら、治療を検討します。

Q どうなったら治療が必要ですか。

A 症状のある腫瘍や、脳を圧迫する大きな腫瘍では治療が必要です。

Q どのように治療するのですか。

A 手術で腫瘍を摘出します。多くの場合、手術の危険性は高くありません。専門病院でご相談ください。

すると、病原体が全身に運ばれ、手のひら、足の裏、体全体にうつすらと赤い発疹（バラ疹）が出ることがあります。

梅毒の診断は、血液検査で行います。梅毒と診断されれば、抗菌薬の内服または注射で治療を行います。この場合、パートナーなどと一緒に検査を行い、一緒に治療を行うことが重要です。

梅毒に感染している場合、別の性感染症も合併していることもあり、早期の治療で完治が可能な病気です。不安な場合は必ず泌尿器科や婦人科で検査を受けてください。