



整形外科医療録①

腰の痛み



現代人の痛みの中で腰の痛みは、最も多くなっています。腰は後ろにある骨が体の周りを囲んでいる筋肉を支えています。腰の骨には前方の円柱状の部分と中央にある屋根瓦が重なったような椎間関節、後ろに飛び出した突起からなっています。この骨は、靭帯という繊維で繋がり、魚を頂く時に見ることができます。骨の間には椎間板という柔らかな塊があり、これが壊れ腰の痛みや、神経を押して脚の痛みやしびれがでます。

歳を取り骨に棘ができて神経を押すこともあり痛みの原因となります。腰の負担は長く立っていたり、中腰、ジャンプなどで大きくなります。同じ姿勢を長く続けない、楽な姿勢を探す、痛みがでてしまう動作は避けることが大切です。

また、腰椎の負担を少なくするためには周りの筋肉を鍛えることが大切です。安静時も痛む、改善する事がなく悪化している、熱がある事などは内臓疾患や、ばい菌が関係した危険な腰痛の徴候で、医療機関を受診すべきです。

けんこうQ&A 腎臓内科①

腎臓って どんな働きを しているの？



腎臓は背中中の左右に一つずつある臓器で、主な働きは「血液をきれいにすること」です。腎臓は1日に血液を約50回ろ過し、老廃物や余分な水分を尿として排出します。また、血圧の調整や赤血球をつくるホルモンの分泌、体内のミネラルバランスの維持など、生命維持に欠かせない役割を担っています。

さらに、腎臓は体内の酸・塩基バランスを整える役割も果たし、血液を弱アルカリ性に保つことで健康を維持しています。

腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、病気が進行するまで症状が出にくいのが特徴です。そのため、日頃から健康診断で腎機能をチェックすることが大切です。尿の色や回数の変化、むくみ、疲れやすさなど、日常生活の中で小さな異変を見逃さないことも重要です。また、食生活や生活習慣の影響を大きく受けるため、日々の意識が腎臓の健康維持につながります。特に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と密接に関係しているため、適切な管理を心がけることが必要です。

