

Vol.167

院長 関の

Face to Face

2022年5月1日発行



ぎっくり腰とは腰部の小さな関節が捻挫を起こして発生する腰痛で、治療をしなくても安静にしていれば2週間程度で軽減します。圧迫骨折は腰の骨に垂直に力が加わって生じる骨折で、しつかりと治療をしないと症状は悪化します。最近、偏食や運動不足、日光浴不足などが影響しているからか、いわゆる骨粗しょう症のお年寄りだけでなく、

それ、本当にぎっくり腰？



若い方の圧迫骨折が増えているように感じます。圧迫骨折はレントゲンではよくわかりません。MRIでも立位でないと判明しづらい場合があります。特に若い方は医師も見落としがちです。腰の痛みが徐々に悪化する方、起床時の腰痛が辛い方は要注意です。放置すると骨の前側がつぶれ、ますます前に荷重がかかり圧

迫骨折の連鎖が始まります。閉経後の女性、無理なダイエット、ビタミンやミネラルなど栄養不足、運動不足、不良姿勢、急激な体重増加：などが高齢でなくても圧迫骨折を起こす原因となります。腰の痛みが普通でないと感じたら、ぎっくり腰とかわれても痛みが増悪してきたら、圧迫骨折も視野にいれましょう。まずはそのようなことにならないために、運動や睡眠、バランスの良い食事と日光浴を心がけましょう。



関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院・マッサージ院 院長
代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイトルの「Face
to Face」は「患者さん自身と向き
合って患者さんの症状と闘う」こ
とを願ってつけた
※毎月一日の発行です