

8月28日付 京都新聞に掲載されました

## 腰の周りの筋肉を鍛える

### 変形性腰椎症



久野病院  
整形外科トクター

中路 教義氏

(対症療法)です。主に痛み止めや筋弛緩の内服薬、外用薬、けん引や温熱などの物理療法が中心で、痛みが強い場合には、局所麻酔注射を用いた神経ブロック療法を行います。

Q 日ごろ注意することは。

A 基本は腰に負担をかけないことです。また、腹筋、背筋など腰の周囲の筋肉を鍛えたりストレッチをすることも大切です。ただし、痛みがある時には無理な運動は避けてください。加えて、姿勢をよくすること(後ろに反らない、長時間同じ姿勢をしない)、重い物を持たない、腰をひねらないことも大切です。さらに体重の増加には気を付けてください。

Q 変形性腰椎症の症状は。

A 加齢に伴って腰椎の骨や軟骨などに変形が起こり、そのため痛みなどの症状が出てくる状態です。変形が起こっていても、症状がなければ病気というわけではありません。主な症状は腰痛で、特に動き始めに強く症状が出て、動いているうちに和らいできます。また、脊柱部での神経の通り道が狭くなると腰部脊柱管狭窄症という状態にな

Q 治療は。

A 基本は保存療法

久野病院