健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ vol.12

町では令和６年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をしていただきます。

皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

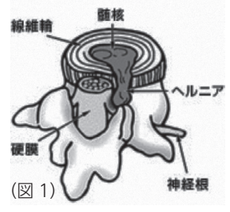
今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科・教授　矢吹省司（やぶきしょうじ）先生

今回は、腰痛や坐骨神経痛を引き起こす病気の一つであり、皆さんがよく耳にする「腰椎椎間板ヘルニア」について説明します。

## ★１ 腰椎椎間板ヘルニアってどんな病気？

腰の骨と骨の間にあるクッションの働きをしているのが椎間板です。椎間板は、外側の硬い線維輪とその内側にあるジェル状の髄核から構成されています。この内側の髄核が線維輪を破って椎間板の外側に出てしまうのが椎間板ヘルニアです（図１）。



（図１）

腰椎椎間板ヘルニアの患者さんが訴える特徴的な症状は、前に曲がったり座ったりすると増強する腰痛と坐骨神経痛です。患者さんに診察室で椅子に座るように勧めても「立っている方が楽なので」と言って座らない方も多いです。

以前この欄で記載した「腰部脊柱管狭窄症」の方よりも若い人に多い病気で、20代～40代の方に多くみられます。

## ★２ 何で診断するの？

椎間板はレントゲン写真では写らないので、正確に診断するにはMRIが必要になります（図２、矢印の先の黒いでっぱり）

（図２）

## ★３ 椎間板ヘルニアは手術をしないと治らないの？

腰椎のMRIを撮ると椎間板ヘルニアがみられることは多く、実は全く腰痛や坐骨神経痛のない人たちでも多くの人に椎間板ヘルニアがみられることがわかっています。つまり、椎間板ヘルニアがあるから全て痛みを起こすわけではないということです。

また、椎間板ヘルニアがあっても、手術をしないで症状が治ってしまうことも多くあります。椎間板ヘルニアは自然と小さくなることがあり、大きな椎間板ヘルニアほど小さくなる可能性があることもわかっています。

## ★４ どんな時に手術が必要なの？

手術をしなくても治る場合が多いので、まずは手術以外の治療（薬物療法、ブロック療法など）を行います。それでも腰痛や坐骨神経痛が改善しない場合や椎間板ヘルニアで神経が圧迫されて下肢の筋力がだんだん弱くなってきてしまった場合、オシッコがうまく出せなくなってきてしまった場合などは手術が行われることが多いです。急にオシッコが出せなくなった場合には臨時手術になることもあります。

## 日曜窓口でマイナンバーカードの各種手続きができます

４月から、日曜窓口開庁日の９時から12時まで、マイナンバーカードの申請・更新などの手続きができるようになりました。予約制となりますので、ご希望の方は事前に税務町民課まで電話で予約をお願いします。

※国が実施するマイナンバーカードシステムの定期メンテナンスのため、第３土曜日の翌日日曜日は、マイナンバーカードの手続きを停止します。

●問い合わせ先　税務町民課　☎62-2112



# 図書館だより LIBRARY INFORMATION

## ●スペシャル展示コーナー

テーマは「春の行楽」です。５月の大型連休の計画を立てている方も多いのではないでしょうか。

図書館では行楽向けに、東北地域や関東圏、もっと遠方への旅行など、さまざまな行き先の旅行ガイドブックや旅行雑誌を取り揃えております。旅の計画を立てる前に展示コーナーをのぞいてみてください。

大型連休中も、図書館は開館しています。皆様のご来館をお待ちしています。

## ●児童室前のえほん展示

テーマは「春の絵本」「こどもの日」の２本立てです。ちょうちょから、「春はいいことがいっぱい」とおしえてもらった子犬のころわんが春のいいことを探しに行く絵本「ころわんがはるみっけ！」など、春の絵本や、こどもの日にちなんだ絵本を展示します。ぜひ親子でご覧ください。

## ●小・中学生の皆さんへ

図書館では、第一小学校・第二小学校・中学校へ移動図書館を実施しています。

自宅が遠くて、図書館までなかなか本を借りに来ることができない児童・生徒のみなさんも多いことでしょう。図書館の新刊が読みたい！こんな本を移動図書館で持ってきてほしい！など、図書館職員までリクエストをお寄せください。

移動図書館実施の日は、各学校へポスターを掲示してお知らせします。事前に持参する本のリクエストを電話などでいただければ、移動図書館で持っていきます。移動図書館を活用し、たくさん読書を楽しんでください。

## 司書おすすめ紹介

### オセロのジャムとにじ色トカゲ

**国土社　島村　木綿子：作／はしもと　えつよ：絵**

くだもの屋のねこのオセロは、お店で売れ残ったくだものでジャム作りをするのが得意です。今日もジャム小屋で「あんずジャム」を作っていると、仲間のねこたちが庭でさわいでいます。にじ色のきれいなトカゲをみつけて、つかまえようとしていたのです。オセロが庭に出てみると大変なことが起きて…。自分で読むなら小学１年生くらいから。

### 世界の納豆をめぐる探検

**福音館書店　高野　秀行：文・写真／スケラッコ：絵**

納豆は日本人にはお馴染みの食品ですが、工場でどうやって作られているのでしょう？昔はどのようにして納豆を作っていたのでしょう？納豆は日本だけでなく、世界中で作られ、食べられています。作者は実際にミャンマー・ネパール・中国や韓国のほかアフリカにも行き、世界の納豆事情を取材しました。全ページふりがな付き。自分で読むなら小学３年生くらいから。

## Pick Up News 「子ども映画会」を開催します！

▶日時　５月６日（火・振替休日）13時30分～

▶場所　図書館２階 視聴覚ホール

▶上映作品　「すみっコぐらし」（70分）

お友達を誘って、
みんなで見に来てね！