

長時間のスマホやパソコン、姿勢不良も要因？
中高年は、特に注意したい**頸椎（首）**の病気。

頸椎とはいわゆる首の骨の部分。脳から出た神経がこの中を通り、枝分かれをして手や足などの神経に向かっている。そのため頸椎に異常があると、手や腕に障害が出ることも多く、手のしびれや箸を使う・ボタンをかける・ページをめくるなどの細かい動作にかなりの影響が出ることも多い。そんな人間にとって大事な部位である頸椎を専門とする時岡部長は昨今の状況をこう説明する。

「まず、日本人に多い疾患として『後縦靱帯骨化症』があげられます。これは首の骨の中に硬い骨の塊ができる病気で症状は首の痛みや肩こり、手足のしびれから始まり、重症化すると歩行が困難になり、排尿・排便障害を引き起こし、日常生活に支障をきたすことになります」。

約二〇年近く、頸髄損傷の救命救急に携わり、現在は整形外科外来で頸椎を専門に診察・手術を担当している時岡部長。最近の治療法について尋ねると、「治療は、軽症で進行がゆっくりなら定期診察を行ない、仮に病気の進行が認められ、症状の悪化が見られるようであれば、手術など積極的な治療をお勧めしています」と答える。手術には前方除圧固定や椎弓形成術などがあり、回復にかかる日数は重症度により異なるとのこと。

普段の生活のなかで正しい姿勢を意識すること。

日常生活で注意することは？の問いに「頸椎に負担をかけないよう、正しい姿勢を心がけることが大事です。スマホを覗き

込む姿勢で長時間使用したり、あごの上がついた姿勢でパソコン作業をしたり、日常生活で繰り返される負担や姿勢不良が要因となるケースも多いため、日頃のちょっとした注意の積み重ねが予防につながります」と指摘する。救命救急に携わっていた頃は、頸椎の緊急手術で大出血する場合を多く見てきたという時岡部長。その経験から、皮膚切開範囲と出血量を減らし、患者の負担を軽減する新しい手術法「MICEPS（外側小切開による最小侵襲頸椎椎弓根スクリー固定術）」を当院の土井英之副院長と協働で考案するなど、より安全性の高い、患者本位の治療法の確立に取り組んでいる。

「手足のしびれなどの軽い症状のなかにも、手術が必要となる重い病気が隠されている可能性があります。まだ歩ける。階段の登り降りも何とかできる。そうした初期の段階でぜひ受診してください」と早期診断の重要性を強調する。

急性期から回復期、そして生活復帰まで、医師を中心に看護師やリハビリスタッフがそれぞれの専門領域から患者をサポートする同院。発症率が増す中高年には、少しでも異常を感じたら早めの受診をお勧めしたい。

お問合せ 岡山旭東病院
086・276・3231

NEWS

岡山旭東病院 LINE公式アカウントを開設しました。
友だち追加をお願いします。

当アカウントでは、健康教室などのイベント開催のご案内を配信していきます。各イベントにはLINEからも参加申し込みができます。その他にもさまざまな健康情報を配信しますので、当院からのご案内をお見逃しなく。ぜひ友だち追加して、健康に役立ててください。

登録方法

- ・右の二次元コードを読み取って友だち追加
- ・ID検索で友だち追加 ID:506novwc



動画配信のご案内

当院のYouTubeチャンネルにて、転倒予防を中心に健康情報を配信しています。運動方法や自宅の環境整備についてなど、愉しく学べる動画を毎月更新しています。ぜひチャンネル登録してみてください。

岡山旭東病院
YouTube チャンネル▶



No.122

2023

3-4 月号

850円
(本体773円)

おとな、暮らし、ときどきプレミアム

オセラ

記憶に残る

ベーカリー

まち・みち案内

鳥取県・大山圏域
大山町・伯耆町・南部町

大人のためのご馳走。

日々是好日—

心と暮らしを整える住まい

とっておきを探しに。／Doctor's Eye