

博慈会 老研一口伝言

ざ骨な神経

未病ケアで健やかに

●“がた”がくる

「もう歳なんだね、身体に“がた”がきちゃって、腰が痛くて長い時間歩けない」

齋藤寛さん(68歳・仮名)はいつものように血圧を測りながら、そう嘆かれています。

この“がた”がくるという表現は、身近なところでは建具や道具類の物の劣化の表現によく使われますが、内科の消化器系や循環器系の診療の時にはあまり使われない訴えです。認知症の方に「頭に“がた”がきています」とは、なかなか言いにくいものです。往々にして整形外科的疾患の表現に多いと言えるでしょう。“がた”には、油をさしたり部品を交換したり、建具なら取っ替えて改善するというイメージがあり、それが患者さんにそれとなく安心感をもたらす表現でもあります。

「で、どんな時に痛むのですか？ 痛み出したのはいつからですか？」

私はパソコンに向かって、経過について入力しながら質問します。齋藤さんはゆっくりと、ご自身の痛みの物語を語り始めました。

「正月にさ、お参りに家族と行ったんだよね。近くの神社へ。そして、お参りをして、さあ、帰ろうというところで、急に腰が痛くなって」

「そうですか、お賽銭はいくらあげました？」

「ん……100円。先生、それが痛みと関係あるの？」

患者さんが医者に対して不安を抱いた瞬間です。それには答えずに、「では、後ろを向いて立ってください」と言って、お尻と太ももの間のところをグイと押さえました。

「あチッチ、いてて、そこ、先生そこです」

これで患者さんと一挙にラポールな関係(信頼関係)が成立です。この痛みとは、「座骨神経痛」です。



●座骨神経痛の症状

次のような症状があれば、まず座骨神経痛を疑ってください。

- ①腰や臀部から下肢にかけて、ピリリと刺すような痛みが走る。
- ②立ったり、腰をひねったり、体位の変化で、チクリとする痛みが腰、大腿部に強くなる。
- ③左右下肢のどちらかが痛む時がある。
- ④腰からつま先までジーンとしたしびれを感じる。
- ⑤座っていると痛みは軽減する。
- ⑥左右の臀部の一カ所を押すと痛みのポイントがある。

●座骨神経痛の原因と対応

座骨神経痛はほとんどの場合、座骨神経がなんらかの原因により圧迫されることで生じます。カードを入れた厚い財布をお尻のポケットに入れておくのも引き金(トリガー)になります。臀部にある筋肉(梨状筋)が硬くなり、座骨神経を圧迫することが原因とされていますが、不明なところも多くあります。

では、どんな対応をすればよいでしょう。

まずは、トリガーポイント(圧痛点)に温湿布をしたり、カイロを当てておくのもいいでしょう。この梨状筋を弛緩させるのがコツです。マッサージや温泉、腰のストレッチ運動は、リハビリとして効果が期待されます。

似たような腰痛には、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、脊椎すべり症、まれに悪性腫瘍の骨転移などがあります。しびれが増加してきたり、痛みが続く時は我慢せずに整形外科を受診し、腰のMRI検査を受けてください。

このような対処法を、齋藤さんにはしっかり伝えました。

ところで、ふんふん聞いていた齋藤さんは帰りのクリニックの窓口で、「そうか、やっぱり。お賽銭、200円あげておけばよかったのだな」と納得されて帰られたそうです。



●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長

日本医科大学連携教授

『未病息災』(源草社) など著書多数