健康ガイド

ワンポイントアドバイス

腰痛のウソとホント

川口市立医療センター
整形外科 大島正史（おおしまただし）

腰痛の診断や治療は近年大きく変遷しており、よく聞かれる質問に答えてみたいと思います。

1）腰痛の原因は?

椎間板や椎間関節、筋肉の疲労や変性によるものが大半を占めますが、“いつの間にか骨折”や腫瘍、感染など危険な腰痛が潜んでいることもまれにあります。

2）職業に関係あるの?

国内の疫学調査では、職業別で運輸71～74%、清掃69%、看護46～65%に腰痛があると報告されています。また、職場における心理社会的因子（仕事に対する満足度、職場の人間関係、精神的ストレス）も腰痛の発症や予後に関連するとされています。

3）腰痛治療は安静が有効?

従来は安静が基本とされてきました。しかし、近年では急性腰痛に対して、安静よりも活動維持の方が有効といわれています。

4）内服治療は?

急性腰痛に対しては弱オピオイド（トラムセットなど）、慢性腰痛に対しては弱オピオイドとSNRI（サインバルタ）が適応となり有効性が報告されています。また、下肢の痺れや痛みを伴っている場合には神経の興奮を抑える薬（リリカなど）が有効となってきました。

5）最近の新しい治療法は?

低侵襲手術は進歩しており、腰椎圧迫骨折に対してバルーンを用いて椎体内に骨セメントを注入する椎体形成術（BKP）、腰椎椎間板ヘルニアに対して椎間板内酵素注入療法（ヘルニコア）や脊椎内視鏡手術などがあります。これらの治療は個々の患者さんの状況に合わせ最も良い治療法を選択することが大切となります。

すこやか生活習慣

アルコールと正しく付き合いましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、自宅でお酒を楽しむ機会が増えています。お酒は昔から百薬の長と言われますが、節度ある適切な飲酒量を知り健康的な生活を送りましょう。

■適度な飲酒量とはどのくらい?

体内でアルコールを分解する時に主にはたらく臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があります。適量を超えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解しきれません。

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20～25g程度です。

※女性は男性に比べると、アルコールの分解が遅いので目安の2分の1～3分の2に抑える必要があります。20代や高齢のかたも同様です。

1日平均で純アルコール量男性40g以上、女性20g以上の飲酒を続けていると…

- 肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。
- アルコール依存症などのこころの病気を引き起こす可能性があります。

お酒でお悩みのかた、またその家族や周りのかたは、まずは専門機関へ相談しましょう。

2月にアルコール依存症をテーマとした『こころの健康講座』を開催します。→24ページ

イベントスケジュール

1月

8日(金)～31日(日)
アートな年賀状展2021
場アートギャラリー・アトリア →19ページ

11日(祝)
川口市はたちの集い
場リリア、リリアパーク

2月

13日(土)
COLORFULふぇすた
場フレンディア

9日(火)～3/7日(日)
旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開
場旧田中家住宅

「川口の蝶」標本展示

蝶の愛好家が市内で採集した蝶の標本を展示しています。市内で見られなくなった貴重な蝶も間近で目にすることができます。

日常設展示
(9:30～16:30)
※休館日を除く
場歴史自然資料館
展示室（イイナパーク川口内）
問自然保護対策室 ☎048-229-6735

ひと

自分流、つらぬく

株式会社こまむぐ代表取締役 小松和人（こまつかずと）さん（元郷）

コトコト音を立てながら、不思議な動きで可愛く動く『どんぐり』シリーズ。千個売れれば大成功とも言われる木製玩具の世界で、毎年3万個売り上げる代表作だ。「シンプルな形状の玩具で、子どもたちが工夫して遊んでくれるのが、ただうれしいんです」と笑顔を見せた。

実家は祖父の代から続く木型屋。近所には鋳物工場などが立ち並び、「工場の中でかくれんぼをして、よく大人に叱られていました」と笑う。身近にあった木材はもちろん、たくさんの機械や一生懸命に働く職人の姿は少年の心に刻まれ、モノづくりに対する信念は形作られていった。

木型職人として働いていたある日、自分の子どものために木製の三輪車を製作したことを契機に独立し、木製玩具の作家として活動を開始。玩具を車に積み込み、日本中を走り回る日々は1年以上続いた。「車中泊がほとんどで、飛び込み営業の連続。今思うと無茶をしていたと思います。でも、玩具を置いてくれたお店のかたからの完売報告や、子どもたちの笑顔が大きな力になっていたんです」。良質な玩具は各地で評判を呼び、テレビ番組への出演や講師の依頼が数多く舞い込み、売り上げも安定。この業界で、自分の腕一本で仕事をしていく。そう自負していた。

35歳の頃、手の指を切断する事故に遭い、指は接合できたものの、数カ月仕事が出来なかった。この経験から個人の仕事に区切りを付け、株式会社を設立。2019年に子（こ）と母（マム）に加え、木製の道具全般を扱う気概を込めて「こまむぐ」と改称した。培った技術の継承はもとより、働きやすい環境づくりに取り組み、コロナ禍ではリモートワークを導入。「工程間の待ち時間を利用したSNSによる販促策もうまくいき、売り上げも好調です」。躍進は続きそうだ。

木への思いを尋ねると、「木だけが最高の素材ということもないんですけれどね」と素っ気ない。だが、十数年にも渡り、昼夜を問わず作り直されてきた不断の努力の結晶『どんぐり』や、特性を活かされ卓越した技術で生み出された木の玩具たちからは、ぬくもりだけではなく、信念と奮励の痕跡をまざまざと感じることができるのだ。（洋）