

「この腰痛、なんとかしたい!」 クリニックで自分の病態に合った診断、治療を

生涯で約8割の人に起きるといわれる腰痛。身近な症状だからこそ、「いつものことだから」と痛みを我慢したり、誤った自己流ケアをしたりする人が少なくありません。そこで今回は、東池袋とつか整形の戸塚志郎院長にインタビュー。腰痛の予防策やクリニックでの検査治療についてうかがいました。

「なぜ腰に痛みやしびれなどの症状が出るのでしょうか。」

腰痛は、生活習慣や労働環境など複数の要因が絡み合っただけで起きる場合が少なくありません。なかでも腰痛リスクが高いのは、一日のなかで「立つ」「座る」「中腰」など同じ姿勢を長時間続けている人。職業でいえば、立ち仕事や長い販売員、座り姿勢が続くデスクワークの方やタクシードライバー、中腰でかがむことの多い保育士や看護師、介護士、重い荷を持ち上げる作業に従事する方などに多く見られます。

ももなど下肢の筋肉に加え、腰の筋肉にも負担がかかります。一日の負荷は小さくても、それを繰り返すうちに筋肉に疲れが蓄積し、やがて痛みが生じると考えられています。

「クリニックでは、痛みの原因をどのように探るのですか。」

まずは問診で患者さんの職業や生活様式、過去の腰痛治療の有無や経過をうかがったうえで診察に入ります。本人に覚えがなくても皮膚を直接見ると筋肉の酷使による内出血などが分かる場合もあります。触診して患者さんの反応を観察しながら、「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰

部脊柱管狭窄症」など特殊な病気の所見があるかどうかを含め、総合的に判断して診断つけます。

「レントゲン検査とMRI検査の違いを教えてください。」

レントゲンは検査時間も短く、骨の状態を等身大で映し出せるため、骨の変形や椎間板との間に問題がないかなど、患者さんの症状と照らし合わせながら診断を行うのに適しています。そのうえで不明な点があったり、大きな病気が疑われたりする場合はMRI検査に進むのが一般的です。

近年では、「レントゲンよりMRI

のほうが優れている」という誤解から、最初からMRI検査を希望される患者さんが増えていますが、両者では検査の目的が異なり、どちらが有効とはいえません。手順としては、まずレントゲン検査を受け、必要な場合はMRI検査に進んだほうがスムーズでしょう。

「クリニックではどのような治療を行っていますか。」

当院では、牽引や電気治療に加え、半導体レーザーやウォーターベッド型マッサージ器での治療を行っています。半導体レーザー治療器は、患部をピンポイントで照射し、筋肉や関節の痛みを和らげる効果があります。ウォーターベッドは超音波によりマット内の水の強弱やマッサージ部位を変えていくことにより筋肉をほぐしたり血流を促したりするもので、リラクゼーション作用も得られます。いずれも保険適用の治療ですから、ぜひ試してみてください。

「腰痛の予防と対策、市販薬の利用について教えてください。」

同じ姿勢を長くすることが多い方は、1時間を目安に5〜10分程度、筋肉をほぐす習慣をつけましょう。

勢いをつけたら筋肉に負荷がかかりたりする動作ではなく、軽いストレッチがおすすです。

一方、痛みがある方に注意してほしいのが入浴です。入浴は筋肉の血流促進に役立ちますが、痛みが強いときの「温め過ぎ」は禁物で、ときに痛みが増強することもあります。湯船には浸からず、シャワーで済ませましょう。加えてアルコールにも注意が必要です。お酒は痛みを一時的には軽くしても、ときにその後によりも増強させてしまうことがあります。飲酒は控え、安静に過ごすことが大切です。

急に痛みが出たときなどは、市販薬を利用するのも良いでしょう。ただし、薬は治療の主ではなく、あくまでサポート的な存在です。症状が改善しないのに市販薬や誤ったセルフケアでやり過ぎると、痛みが増してしまいうこともあります。

腰痛は多くの方が経験する身近な症状ですが、「鋭い痛み」「鈍痛」「しびれ」といった種類の種類から痛みの部位に至るまで千差万別。自分にあった治療を受けるためにも、ぜひ専門医にご相談ください。

診療の基本は信頼を得ること 患者さんと「正対」し、耳を傾ける

2022年11月、東池袋駅直結というアクセス抜群の立地にオープンした東池袋とつか整形。白×ブルーで統一された院内は明るく、さまざまな症状に対応する治療機器を多数完備しています。周辺に整形外科クリニックが少ないこともあり、「困っている方のお役に立ちたい」と当地での開業を決めたと話す戸塚先生は、この道30年のキャリアを持つベテラン医。診療ポリシーは、「患者さんと正対して、話を丁寧にうかがうこと」。電子カルテに情報を打ち込みながら、患者さんと目を合わせずに問診する医師も増えるなか、「古いと言われるかもしれませんが、患者さんときちんと対面して、悩みに耳を傾けることが治療の基本だと思っています」と話します。その誠実な人柄が信頼を集め、子どもから年配の方まで幅広い方が訪れています。

東池袋とつか整形 院長 戸塚 志郎 先生

昭和大学医学部卒業後、大学病院整形外科に勤務。専門医取得後、都内の整形外科クリニックで院長を務め、2022年11月東池袋とつか整形開業。



東池袋とつか整形

【診療科目】 整形外科、リハビリテーション科、スポーツによる外傷
 【診療受付】 月～水・金曜日
 9:30～12:30、15:00～18:00
 土曜日 9:30～12:30
 (初診受付は午前は12:00まで、平日午後は17:30まで)
 【休診日】 木曜日・日曜日・祝日

住 所 東京都豊島区東池袋4-2-1 ブラウドタワー
 東池袋 ステーションアリーナ 302
 電話番号 03-5956-5046
 最 寄 駅 東京メトロ 有楽町線 東池袋駅、
 都電荒川線 東池袋四丁目駅
 U R L https://www.higashiikebukuro46-totsuk
 aseikei.com/

