

# 整形外科外来だより

No 6 2006/03/01 けいゆう病院 整形外科 発行

## ◆新しい先生が来ます◆

4月から整形外科には木内先生の交代で小野宏之先生が赴任されます。現在は芳賀赤十字病院に勤務されていて専門は手の手術です。もちろん手以外もOKです。また木内先生の後任部長には鎌田が就任いたします。千葉、森山、市原ともども宜しくお願ひ致します。

## ◆ベッドのお話◆

「腰痛の人は硬いベッドが良いのですか？」

このような質問をよく受けることがあります。確かに腰が痛い場合、硬いベッド、たとえば床の上にせんべい布団を敷いて寝たほうが楽な方もいます。みのもんたさんの手術で有名になった国際医療福祉大学三田病院のF先生も実は腰痛の持病があってよく硬い布団に寝ていました（筆者のポン友なのでよく知っているのです）。私自身もスポーツの後などに時々腰痛が出ることがあります。しかしベッドはいつも同じで特に気にはしていません。

この違いは何でしょう？腰痛と一口に言っても急性の腰痛と慢性に腰痛がありそれぞれ原因が異なります。急性の腰痛の代表は腰椎椎間板ヘルニアや腰椎圧迫骨折です。よく「ぎっくり腰」と言いますが、これは急性腰痛になる病気のうち原因がはっきりしない状態を指した病名で、主には背骨の中にある小さな関節（椎間関節といいます）の捻挫ではないかと考えられています。急性腰痛の場合は安静にすれば痛みは楽なのですが、体を動かすのが辛いので、ベッドは硬めのほうがほうが体を動かしやすく賢明です。腰椎圧迫骨折は骨粗鬆症によるものがほとんどで、65歳以上の女性で急に腰が痛くなったら一番に疑われる病気です。

慢性の腰痛の代表は腰椎の変形症（変形性脊椎症と言います）やみのもんたさんと同じ脊柱管狭窄症、外見から見ても腰が曲がる側弯症、腰の骨がずれてしまう腰椎すべり症などの疾患です。慢性腰痛ではいつも持続的に痛い場合と痛みが強くなったり軽くなったり変動する場合があります。これらの疾患ではベッドの硬さより寝る姿勢が重要で、一般には仰向けてまっすぐ足を伸ばして寝ると腰が痛くなります。仰向けの場合は膝を軽く曲げるか、横向きに寝るのが楽なようです。この場合ベッドはどちらかと言えば硬いより軟らかいほうが楽なのではないでしょうか。けいゆう病院でも個室のベッドは4人部屋より軟らかいマットを使用しています。そのほうが高級だからです。

このようにベッドの硬さは腰痛の種類によって異なるので、受診の際に主治医にご相談下さい。（文責 鎌田修博）