



東京新都心ロータリークラブ

【 やってみよう! ロータリー 】

Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー 東京11階

TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554

HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org> E-mail : shintoshin-rc@par.odn.ne.jp

会長 佐原 旦朗 幹事 平岡直記 創立 : 1988年9月21日

「最近の腰痛診療について」

慶應義塾大学病院長・慶應義塾理事 松本 守雄 氏

腰は胴体と下半身をつなぐ非常に重要な部分であり、体を支えると同時に神経を保護しているため、その機能が破綻すると痛み・神経麻痺・変形などの症状が出ます。いわゆるぎっくり腰は急性の腰痛ですが、3カ月以上続くと慢性腰痛と呼ばれ、治療に難渋することもあります。40～60歳代の3～4割の方が腰痛を持っており、本邦における腰痛による経済損失は年間3兆円に上るとされています。

腰痛の原因は多岐にわたります。一番多いのは背骨由来の整形外科的なものですが、内臓や血管の疾患でも起こりますし、心因性の腰痛も増えています。整形外科的な腰痛で一番多いのは疲労やストレスによる腰痛です。次に多いのが椎間板や骨の老化によるもので、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症や骨粗しょう症などがあります。

全ての腰痛に大事なことは、毎日行う歯磨きのように日常生活で腰を手入れすることです。体重、過度の飲酒、喫煙をできるだけ減らす必要がありますし、ストレッチや体幹の運動も大切です。現在、痛みを取る様々な薬が開発されており、症状に合わせて処方されます。薬やブロック注射などで症状が改善せず、生活や仕事に大きな支障がある場合は手術が必要になることもあります。最近では顕微鏡や内視鏡を用いた体に優しい低侵襲手術が広く行われ、その安全性も高まっていますが、神経の麻痺や感染のリスクは低いながらもあります。順調であれば術後は1～2週間程度で日常生活に、3ヶ月程度でゴルフをはじめとしたスポーツにも復帰できます。

この講演では比較的高齢の方に増えている腰部脊柱管狭窄症などの代表的疾患を取り上げ、最近の腰痛診療についてお話をさせていただきます。



松本守雄（まつもと ともお）

【学歴・職歴】

昭和61年3月 慶應義塾大学医学部卒業・整形外科教室入局
平成10年9月 米国ニューヨーク州ALBANY(オルバニー)医科大学留学
平成27年1月 慶應義塾大学医学部整形外科学教授
平成29年8月 慶應義塾大学病院副病院長
令和 3年9月 慶應義塾大学病院長・慶應義塾理事

【主な学外役職】

日本整形外科学会前理事長
整形災害外科学研究助成財団理事長
運動器の健康・日本協会理事長
日本医学会連合理事

2024年12月18日(水) 第1617回例会

「最近の腰痛診療について」

慶應義塾大学病院長・慶應義塾理事 松本守雄 氏
(紹介者 伊藤道男 会員)

次回のプログラム

2025年1月8日(水) 第1618回例会

「新年を迎えて」

佐原旦朗会長・平岡直記幹事・年男(巳年)の会員