

●若者の腰痛

若者に多い腰痛として注意すべきものに「椎間板ヘルニア」と「分離症」があります。「椎間板ヘルニア」は10〜40代の若い世代に多い腰痛の代表で、背骨の骨と骨の間でクッションの役割をしている椎間板にひびが入り、内部のゼリー状物質が飛び出して神経を圧迫する病気です。ヘルニアの場合、いすに長く座っていたり、前かがみを続けると痛みが強くなり、腰だけでなく下肢にかけて痛みやしびれが出たり（坐骨神経痛）、まひして足の力が入りにくくなるなどの神経症状が現れやすいのも特徴です。治療では薬物療法、装具療法、神経ブロック、温熱療法、運動療法などの保存療法を行って様子を見ます。70〜80%の患者さんは保存療法で治療できますが、保存療法を3カ月以上行っても症状が改善しない場合や、しびれやまひなどの神経障害が進行している場合は手術を検討します。手術も最近ではできるだけ身体への侵襲を少なくした、顕微鏡やレーザーを用いた手術も行われるようになってい

ます。次は10代の子供の腰痛で、特にスポーツをやる子供に多いといわれているのが「分離症」です。これは学童期から思春期のまだ骨が未熟な時期にスポーツをやり過ぎて、腰椎椎弓の関節突起間部といわれる部分に疲労骨折を起こした状態で、特に第4・5腰椎に多く見られます。レントゲン検査で診断され、特長ある骨の骨折像が見られます。自覚症状はスポーツ時、または勉強で同じ姿勢を続けるときなどに痛みが強くなり、特に腰の後屈（伸展）で痛みが増強し、動きが制限されるという特徴があります。治療はスポーツの中止、腰に負担のかかる仕事量の調節などによる安静と、コルセットが有効です。子供で初期と考えられる場合は3カ月程度で分離した部分の再癒合がみられることがあります。再癒合がみられない場合でも比較的短期間で痛みは治まります。以後、スポーツには差し支えなくなるのが普通です。単なる運動のし過ぎまたは成長痛などといわれ、そのまま病院へも行かず「分離症」が悪化した子供たちも少なくありません。必ず病院でレントゲン検査を行うことをお勧めします。

しっかりかんで大満足！

ゴボウとコーンのサラダ

材料（4人分）

- | | | |
|-----------------|---|-------------|
| ・ゴボウ…100g | A | ・マヨネーズ…大さじ2 |
| ・チーズ…20g | | ・酢…小さじ1 |
| ・キュウリ…60g | | ・塩…少々 |
| ・ホールコーン(缶) …60g | | ・こしょう…少々 |
| ・ニンジン…適量 | | |

●エネルギー 90kcal/人 ●塩分 0.3g/人

作り方

- ①ゴボウは包丁の背で皮をこそげて洗い、3cmの長さのさがきにし、水にしばらくつける。少量の酢を入れた湯でゆでて、ざるにあげて水気を切る。
- ②チーズ、ニンジンは食べやすい大きさに切る。
- ③キュウリは薄い輪切りにする。
- ④コーンは水気を切っておく。

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



- ⑤ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①～④の材料を加え和える。

★ひとことポイント★

かみごたえのあるサラダなので、満腹感を感じることができます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会