なるほど健康教室 [164]

●腰部脊柱管狭窄症

背骨の中を通る神経の通り道を脊柱管といいます。脊柱管狭窄症とは、加齢によってこの脊柱管を構成する骨の変形や靱帯の肥厚、椎間板の突出などで脊柱管が狭くなり、中を通る神経が圧迫されて、足や腰がしびれたり、痛んだりする病気のことをいいます。

主な症状は、歩行時や立っているときに臀部から下肢にかけて痛みやしびれが現れ、歩けなくなることです。間歇性跛行といって、歩くと症状が悪化し、前かがみで少し休むと楽になり、また歩けるようになるのがこの病気の特徴です。

なぜ前かがみになると症状が楽になるかというと、背筋を伸ばして歩いているときは背骨の中が狭くなり神経が圧迫されますが、前かがみになると背骨の中に余裕ができ、神経の圧迫が少なくなるからです。歩いた時に足腰に痛みやしびれを感じると、どうしても動くのがおっくうになり安静にしがちですが、安静は体に良いことばかりではありません。動ける範囲で体を動かし、痛くなれば前かがみで少し休むことがこの病気とうまく付き合っていくこつです。

治療には保存的治療と手術的治療があります。保存的治療には薬物療法やブロック注射、コルセットなどの装具、リハビリ治療などがあり、保存的治療で治ることが多いのですが、時に神経症状の悪化から足の筋力の低下や、強い痛み、しびれで歩行が困難になる場合もあります。その場合は手術のタイミングとなり得るでしょう。

まれですが排尿障害（尿漏れや尿の排出困難）、排便障害を起こすこともあり、早急に手術が必要になることもあります。手術も近年は小さな傷から内視鏡を用いて行う、侵襲の少ない手術方法も可能になっています。しかし罹病期間が長すぎると手術を受けた場合も十分な改善が得られないこともあります。早めに整形外科を受診し、適切な診断および治療を受けることをお勧めします。

【岩国市医師会】

食推さんの 食べてみんさい おいしいけぇ！

根菜をおいしく

イカと根菜の甘酢あん

材料（4人分）

- イカ…240g
- レンコン…200g
- ニンジン…1/2本
- 玉ネギ…1/2個
- 薄力粉…大さじ2
- サラダ油…大さじ1
- 青ネギ…適量

A
- だし汁…300mℓ
- 酢…大さじ1・1/2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 酒…大さじ1

B
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2

●エネルギー 188kcal/人　●食塩相当量 1.0g/人

作り方

①イカを食べやすい大きさに切り、水気を拭き取って薄力粉をふるう。レンコン、ニンジンは厚さ8㎜のいちょう切り、玉ネギはくし形切りにする。

②フライパンに油を熱し、イカをさっと焼いて取り出す。同じフライパンでレンコン、ニンジン、玉ネギを炒め、玉ネギが透き通ってきたらAを加え、ふたをしてニンジンが柔らかくなるまで煮る。

③イカを加え混ぜ、Bを少量ずつ加えてとろみを付ける。

④皿に盛り、青ネギを小口切りにして散らす。

★ひとことポイント★
イカの代わりに鶏の胸肉を使ってもおいしいです。