



# 診察室における言葉の玉手箱 ～第10回～

川崎幸クリニック院長  
杉山 孝博

## 16. 骨が変形しているから痛いわけではありません

「急に腰が痛くなったので、整形外科で腰椎のエックス線写真をとってもらいましたら、腰椎圧迫骨折と骨粗しょう症と診断されました。骨がつぶれてしまったら元にもどらないのですか」

「圧迫骨折とは、腰椎などが力を受けてつぶれた状態ですが、転倒などのきっかけになるようなエピソードがありましたか」

「転んだことはありません。立ち上がるときに腰がずきんと痛むことが時々ありました。また、最近、腰が曲がってきたように思います」

「圧迫骨折が治るかというご質問ですが、つぶれた腰椎が元のような形に膨らむことはありません。脊椎には常に体重がかかっていますし、骨粗しょう症が背景にあってもろくなっているわけですから、四肢の骨折や肋骨骨折のように骨が伸びて骨折部位を癒合させるように、回復することはありません。年齢や生活状況によって、脊椎の圧迫骨折は進行します」

「それでは、私の腰の痛みは一生治らないのですか」

「それは早合点です。骨がつぶれたときは一定期間痛くても、ある時期が経過しますと痛みは軽くなるものです。脊椎を取り巻く神経や靭帯などがその状態に慣れてくるためでしょうか。再び、少ずつぶれて痛くなるということを繰り返していくのが普通です」

「それを聞いて安心しました。脊椎の脇から神経が出ていると聞きましたが、骨がつぶれて神経を圧迫するとしたら、神経痛がそんなに簡単に回復しないのではないのですか」

「今は少なくなりましたが、昔の農家の人で、背中が90度くらい曲がっている人が多くいましたね。その人たちは背中が曲がっていますが痛みがあるわけではありません。エックス線写真をとると、脊椎が三角形のようにつぶれていても、必ずしも痛みを起こすのではないのです。もちろん、それまでに何回も圧迫骨折を繰り返して、その度に痛みを耐えてきたと思いますが、ですから、**骨が変形しているから痛いわけではないのです**」

「よくわかりました。今後私はどのような注意をしていけばよいのですか」

「背骨が曲がり始めますと、その方向にますます力がかかって、圧迫骨折が進行することになります。できるだけ正しい姿勢をとることが必要です。また腹筋や背筋を鍛えるため、散歩などを心がけてください」

(つづき)





# 診察室における言葉の玉手箱 ～第10回（つづき）～

## 17. 歩数計への支出は、健康に関する最も効率的な投資である

「先生はよく、歩くことが健康の基本ですといわれますが、毎日欠かさず歩くことは難しいですよ」

「確かに、“言うは易し、行ふは難し”ですね。継続するためのコツは、無理なく、楽しみながら、生活の中で、自然におこなうことです。電車で通勤している人であれば、自宅から駅まで、駅から会社まで歩くことで、毎日それなりに歩いているものです。電車通勤している都会人は、どこへ行くにもマイカーでいく地方の人より断然歩いていると思っています。また、犬を飼っている人なら、朝夕散歩に連れて行くことで歩いていますね。でも、通勤することもなく、犬も飼っていない人の場合、朝夕30分散歩しようと思っても、案外実践できないものですね」

「映画を見に行くとか、買い物に行くなどであれば外出しますが、目的もなく歩くことは面白くありません。楽しみながらできる方法なんてありますか」

「よい方法がありますから、教えましょう」

「どういう方法ですか」

「それは、歩数計を付けることです。歩数計のメモリを朝0にして、寝る前に何歩歩いたかを毎日記録します。できればその記録を、次の診察日に見せてもらいます。患者さんの中には、『掃除、洗濯、買い物などで一日中動いています。運動不足は考えられません』という人がいます。その方に歩数計を付けてもらうと、1日2500歩前後です」

「えー、そんなもんですか」

「10分間歩きますと、およそ1000歩になります。ですから、しっかり散歩することが大切です。歩数計を付けるようになりますと、歩数を少しでも増やしたいと思うのは人情ですから、買い物に行くのに回り道をする、バスを利用するとき、1～2停留所前で乗降する、歩数計の数字を見て今日は少ないので10～20分散歩してこようなどと、積極的に歩くようになる人が少なくないですよ」

「なるほどその通りですね。これなら私もできそうです。では、毎日何歩歩かなければいけないのですか」

「“万歩計”とも呼ばれているように、1日1万歩が目標ですが、初めから高い（？）目標を掲げる必要はありません。まず、現在の状態を確認した上で、毎日少しずつ増やしていけばよいのです。初め2千歩だった患者さんが、私に報告することが楽しみにになり、毎日1万4～5千歩歩くようになった人もいます。会社員なら雨の日も風の日も休まずに会社に行っているように、毎日平均して歩くようにしましょう」

「早速、歩数計を購入して、次の診察のとき、先生に報告します」

「次回、楽しみにしています。私は、**歩数計への支出は、健康に関する最も効率的な投資である**と思っています」

