

祝米寿!

おめでとうございます



圓岡さんご夫妻



門脇さんご夫妻

町では10月15日、16日の両日、今年度に町内在住の方で米寿(満88歳)を迎えられた方116人に対して山口町長が該当者のお宅を訪問し、祝状と記念品を贈りました。これは、長年にわたり町の発展に貢献された高齢者に対して敬意を表し長寿をお祝いするものです。

該当者の中山地区の圓岡兼夫・しげこさん夫妻、大山地区の門脇潔・一子さん夫妻がそろって米寿を迎えられました。そのなか門脇さん夫妻は結婚も68年を迎えられ、長寿の秘訣は「好き嫌いのない食事を行い、趣味を見つけて適度に運動をすること」と話されていました。いつまでもお元気で過ごしてください。



Health

診療所 待合室

心と腰痛



大山口リハビリセンター
久野淑枝

先日NHKで、腰痛の特集をしていました。要旨はこうです。

強い痛み(疼痛)を感じる人の頭の中を調べてみると面白いことがわかりました。本当の痛みと慢性的に続いている痛みというものは性質がまったく違うということです。実験的に与えた一時的な物理的疼痛は脳の視床という部位を経由して脳全体に広がります。一方、慢性疼痛は前頭葉で感じているらしいのです。前頭葉とは思考の中核であり、すなわちストレスと関連している部位です。痛みと心理・社会的な要因が関与することに科学的証明がされていました。

「腰痛」「肩こり」「手足の痛み」は代表的な運動器の生活習慣病で、日本人の4人に1人がこれらの症状を抱えているといわれています。厚生労働省「国民生活基礎調査」によるといろいろな訴えの中で頻度が高い自覚症状の第1位は腰痛という結果が得られています。

驚くことに腰痛の85%は原因不明とされています。骨の変形やヘルニアなど

の異常が見当たらないにもかかわらず痛みが持続することが圧倒的に多いということです。つまり、身体のだこかに本当に故障がある場合よりも、実際には全く関係なさそうな心理・社会的なストレスが大きく関与していると示唆されています。多くの人にとって信じられないことかもしれませんが、これは事実なのです。

痛みには「感覚としての痛み」と「感情としての痛み」という二面性があり、痛みは与えられる刺激の強さだけでは説明できません。身体的要因に心理・社会的要因が重なることで本来の痛みが修飾され、腰痛の長期化や難治化に繋がっていきます。腰痛を訴える患者さんのうち、整形外科や内科を受診する患者さんは、たとえ身体症状の原因に心理的なものがあったとしても、それを認めないことが多いのが特徴です。自分の症状の原因が何らかの疾患によるものと確信しているため、心理・社会的要因の関与を疑われることで、不信や不満をつのらせる患者さんもあります。

内臓器症状と心理の相関を迫及することで心療内科が発達してきました。人口の高齢化と並行して猛烈な勢いで増え続けていく運動器生活習慣病の疼痛などの難治性の症状に対する心身医学的な介入が、ますます必要になっていきます。