

# NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD) 第7回市民講座 「首と腰の悩み」市民講座

市民講座も第7回となりました。その間、わたしどもHOSDは、「首」や「腰」に「悩み」のある市民のみなさまに、「病気」や「予防法」、「治療法」について、解りやすくお伝えするよう努力してきました。おかげさまで、回を重ねることで、この講座も軌道に乗ってきたと実感しています。今回は、神戸大学医学部 西田康太郎先生と兵庫県立リハビリテーション中央病院 井口哲弘先生に「腰痛」をテーマにした講演をお願いすることにしました。いつものアスレティックトレーナーの中務さんにも「腰痛」に関連した「運動」を指導いただくことにしています。各講演の後には質問タイムを設けて、みなさんからの質問にお答えする予定にもしています。また、講座の終了後、市民会員の方たちには会場に残っていただき、わたし(鷲見正敏)や宇野耕吉先生も含めた4人との間での懇談会を開催する予定にしています。また、会の運営に慣れていないわたしたちですが、市民のみなさんを含めた大きい広がりのある「つどいの場」を作ることができればと考えています。暑さに負けない、熱く楽しい日曜の午後になりたいと思っています。奮ってご参加下さい。お待ちしております。(理事長 鷲見正敏)

## 1. その腰痛、大丈夫ですか? —注意すべき腰痛とは—

講師: 西田康太郎(にしだ こうたろう)

神戸大学医学部整形外科 講師

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 理事

腰の痛みは、「ぎっくり腰」に代表される急性腰痛や慢性的に痛むもの、さらには動きに伴って痛むものや安静時にも痛むもの、下肢への痛みやしびれ、時には筋力低下をきたすものなど様々です。本講座では、これら腰痛のうち、特に注意すべきものや安易に放置したり民間療法に頼ったりすべきでないものについてお話しします。

## 3. 腰痛の原因からみた対処法

講師: 井口哲弘(いぐち てつひろ)

兵庫県立リハビリテーション中央病院 院長

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 監事

腰痛の原因は今までの市民講座での講演や西田先生のお話からもたくさんあるのがお分かり頂けると思います。私たち医師はたくさんの考えられる原因の中から、その患者さんの原因を探し出そうと努めますが、どうしてもわからない場合もあります。また、原因がわかったとしても、医学的に治療できる限界もあります。今日は考えられる原因別にどのように対処したらよいのか、手術をしなくて少しでもよくなるためには、自分でできることは何かなど、その対処法を医師側と患者側の両面から一緒に考えてみたいと思います。



## 2. 腰痛と積極的に向き合う! —適度で継続的な運動の実践—

講師: 中務正幸(なかつかさ まさゆき)

株式会社エヌディエス取締役

ジム&スタジオ ニーズ@六甲道 ヘッドトレーナー

(アスレティックトレーナー: NATA公認、元ミネソタツインズマイナーリーグトレーナー、元阪神タイガーストレーナー)

体に不自然な痛みを感じた場合は、まずは病院での診察をお奨めします。しかし、慢性的な痛みに対してはご自身での前向きな対処も必要です。お家などで簡単に行えて、無理なく継続できる運動を覚えましょう!

日時: 平成25年8月11日(日) 午後14時~16時30分

場所: 「生田神社会館」4階 ※「三宮」から北へ徒歩5分

主催: NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構

(Hyogo Organization for Spinal Disorders: HOSD)

### <お申込方法>

●会費 1,000円 (HOSD市民会員、18歳以下は無料)

●事前申込必要(先着: 200名) 締切: 8月5日(月) 必着

参加希望の方は、ハガキかメールにご住所、お名前、お電話番号を記載し、下記にお送りください。

宛先: NPO法人 兵庫脊椎脊髄病医療振興機構

ハガキでお申し込みの方: 〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町5-2-2 三信ビル401

メールでお申し込みの方: hosd110301@hosd.or.jp

●お問合せ先: TEL: 090-4645-4595

※お送りいただいた個人情報、法令に則り、取扱いたします。