

# しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会  
 広報部事務局  
 会長 市川 誠  
 南流山 8-6-1-1-705  
 TEL 7140-7152

## 「いきいきシニアの会」の報告

南流山地区社会福祉協議会主催の「第3回いきいきシニアの会」を10月1日(日)に南流山センターで開催しました。平成18年3月31日現在で南流山小学校区の70歳以上の方は669名。代理の方を含めて218名の方にご参加いただきました。

会長挨拶の後、地区最高齢者紹介と喜寿・米寿を迎えられた皆さんへのお祝い贈呈、南流山中学校吹奏楽部の皆さんによる演歌・時代劇メドレー、南流山小学校音楽部の皆さんによる「赤とんぼ」などの懐かしい歌のリコーダー演奏が続き、皆さん演奏や歌を楽しまれていました。そして他会場からかけつけられた井崎市長に祝辞をいただき、また、今年4月開設の流山市南部地域包括支援センターからセンターの紹介がありました。その後、とんとんみーの皆さんによる沖縄エイサー太鼓、婦人会の皆さんによるフラダンスがありました。

四谷メディカルキューブのアンチエイジング診療科/泌尿器科の平野敦之先生には『あなたはサプリメントを飲みますか?』と題して、誤ったサプリメント(栄養補助食品)の摂取などについてご講演いただきました。

参加の皆さん全員での会食、カラオケを楽しんだ後、遠藤里美・真由未姉妹による琴の合奏、長寿会の皆さんの合唱、寿楽会の皆さんの合唱、八駒会の皆さんによる江戸踊りが続き、最後に全員での合唱で楽しく会を終えました。そして昨年と同様、ボランティアとして参加してくれた南流山小学校、南流山中学校の子供たちが会の運営を助けてくれました。



井崎市長の祝辞



平野先生の講演



長寿会の皆さんによる合唱



会場にお集まりの皆さん



寿楽会の皆さんによる合唱

# 中高年の脊髄損傷

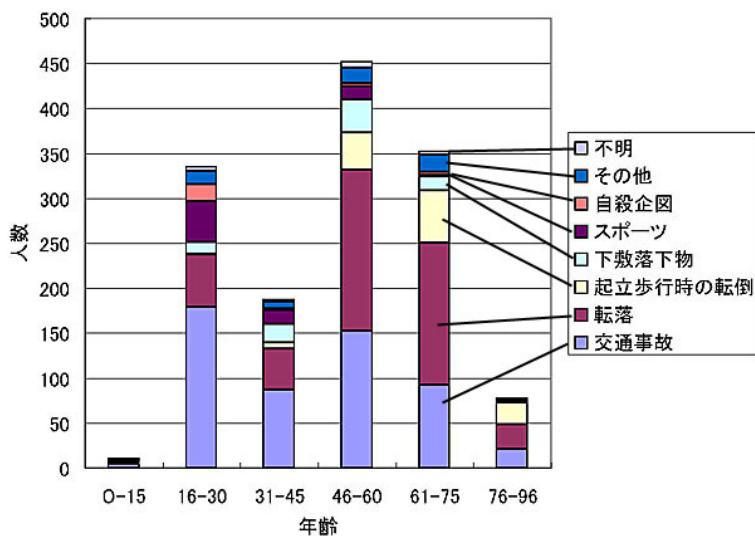


図1 年齢帯別受傷者数 (受傷原因別)  
・労災病院における脊髄損傷疫学調査  
(1996年度～2001年度の1453件)

<http://www.lwc-eirec.go.jp/toukei-center.html>

「脊髄損傷」についてご存知の方も多いと思います。脊髄は神経細胞と神経線維からできていて、脳からの指令を体の各部分に伝えたり、体の各部からの情報を脳に伝える役割があります。交通事故や転落などでこの重要な役割を果たす脊髄を受傷すると、その部位によって様々なレベルの運動マヒや知覚マヒを生じたり、死の原因ともなります。毎年、約5000人の受傷者が増え、全国では10万人になると推定されていますので、障害について理解する必要があります。

受傷原因は図1より「交通事故」の多いことがわかりますが、中高年では「転落」が大きな割合をしめ、さらに「起立歩行時の転倒」も増えてきます。

『転倒で脊髄損傷?』と不思議に思われる方が多いと思いますが、老化に伴う脊椎(背骨)まわりの疾患がこの一因になっているといわれます。

背骨は24個の椎骨とその間をつなぐ椎間板(軟骨)からできています。脊髄は背骨の後方部分の脊柱管という骨と靭帯で囲まれた管の中を通っています。椎間板が狭くなって骨の部分に骨棘ができて神経を圧迫する変形性脊椎症、骨化した靭帯が脊髄を圧迫する難病指定の後縦靭帯骨化症(OPLL)で脊柱管が狭くなっていると、転倒などの比較的軽微な外力でも頸髄損傷になるといわれます。これらの疾患では神経圧迫で手がしびれたり、歩くときにふらつく、足がしびれるといった症状があり、これが転倒を招きやすいとも考えられます。

「手が思うように動かない」、「ふらついて歩けない」などの症状が生じた場合、整形外科で症状や神経所見を確認し、X線とMRI検査で脊髄や神経根への圧迫の有無を調べ、これらの疾患に該当する場合、早

期に治療を行う必要があります。

家でのその他のケガの予防にも下記が有効です。

- 1) 歩行時につまづきの原因となるものの片付け
- 2) 段差の解消(1, 2cm程度の段差)
- 3) 滑りやすい場所の改善(カーペットの固定など)

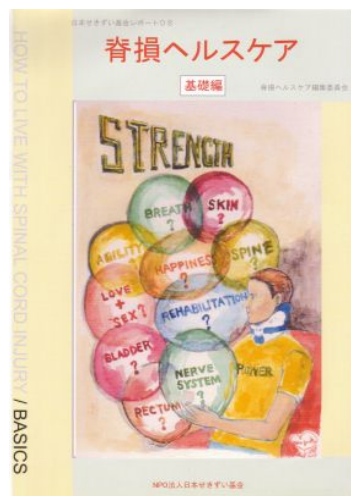


## 交通事故に遭遇したら

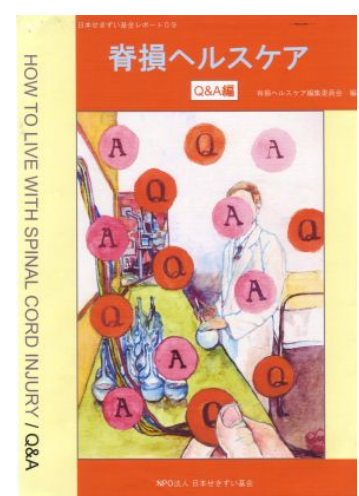
自動車にはねられたり、乗車中に追突事故に巻き込まれた場合、受傷者の脊髄損傷を疑う必要があります。受傷者を不用意に移動すること、特に受傷者をかかえあげるとは脊髄に再びダメージを与える可能性があります。また、手足の運動や知覚障害のない受傷者でも脊椎の骨折がある場合があり、この場合に不用意に体を動かすと不安定な脊椎が脊髄を傷つけ、脊髄損傷となることもあります。

プールの飛び込み、バイク、スキーでの事故も同様ですが、救助に際して脊椎損傷を疑って受傷部位を安静(外固定)とするなどの配慮が必要です。

### 【参考文献】



[基礎編]



[Q&A編]

『脊損ヘルスケア』(日本せきすい基金)

上記の書籍は下記のURLアドレスから電子ファイルとして入手できます。

NPO 法人日本せきすい基金

<http://www.jscf.org/jscf/index.htm>