

<質問>

Q1.一昨日ゴルフと一緒に回った方が急に座り込み、疲れたのかと思いきや、「ちょっとふらついたわ」と。とても心配だったのですが、その後普通にゴルフをしました。何が原因だったかわからないのですが、大事をとって休ませた方がよかったですでしょうか。(RN:オラクルさん)

A1 心配になりますね。「ちょっとふらついた」という事だけではなかなか判断が難しいのですが、一過性脳虚血発作といって一時的に脳に血流が流れなくなり、神経脱落症状が現れる発作などが疑われる場合もあります。この発作が見られた数か月後に脳梗塞を発症する確率も高いことも示されています。もし、その方が脳梗塞などの危険リスクである生活習慣病や、過去に脳梗塞の既往等があれば病院受診をした方が安心かもしれませんね。

Q2.腰痛がひどいです…腰を反って伸ばしたり、ひねったり、肩甲骨を近づけたりして、自分なりにストレッチしているのですが、和らげる方法はありませんか？  
(RN:ゴールデンヒットさん)

A2.腰痛がひどいとおつらいですね。。私も経験があるので気持ちがよくわかります。腰痛と一言でいっても原因はたくさんあります。特異的腰痛と言って椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因がはっきりと分かる場合と、非特異的腰痛と言って、どこが痛みの原因なのか特定しきれない場合があります。腰痛を認める多くの方がこの非特異的腰痛に該当し、腰痛症と呼ばれています。ご自分でストレッチも行われているとのことですが、普段の生活の中で、腰を前に曲げる動作や、その姿勢での作業、猫背の姿勢などが長時間続いたりしていませんか？ストレッチ以外でも、日常の生活動作の見直しや、痛みが強い場合は痛み止め等も検討してみてはいかがでしょうか？