

<質問>

Q1.先日ぎっくり背中についての良いアドバイスをありがとうございました。姿勢を直すことを意識して、今は無事に生活できています。ただ、再発が怖いです…朝起きるときが一番怖く、背中に違和感がある気もします(気のせいかもしれませんが…)睡眠の姿勢など、何か改善できることはありますか？

(RN:じいちゃんの後輩 さん)

A1.再びのご質問、ありがとうございます。以前お伝えした姿勢を意識してくれているんですね。ありがとうございます。睡眠時の姿勢についてですが、痛みの少ない楽な姿勢は人それぞれ異なることがあるので、まずは楽な姿勢を見つけましょう。横向きで寝る場合は少し背中を丸めるような形で、仰向けで寝る場合は、膝を少し曲げるように、膝の下に丸めたクッションや枕を置くことで楽な姿勢を維持できます。是非、試してみてください。

Q2.膝の痛みが取れません。調べてみると半月板のあたりでした。「半月板損傷」など、スポーツ選手がかかるような症状は聞いたことがあります、特に運動はしていません。病院で手術などしないといけないでしょうか？

(RN:だいこんマーチ さん)

A2.膝の痛みですね。ご自身で調べられて、半月版のあたりが痛いとの事ですが、半月板は、内側と外側に分けられ、膝の構造上、内側は体重をしっかりと支えることに特化しているのに対し、外側は可動性を高めることに特化しています。損傷時の主な症状は、突然くる膝の痛みで、外側半月板損傷は、スポーツ外傷によるものが多く、前十字靭帯の損傷を伴って受傷することが多くあります。内側半月板損傷は、中高年の方で、受傷機転が明らかでない退行変性(加齢よるもの)が多いとされています。これらは、徒手的な検査や症状、画像所見(CT や MRI)を用いて判断し、治療方法を定める必要があるため、痛みが強いようであれば、一度病院を受診されることをおすすめします。治療法に関しては、保存療法と手術療法の2つに分かれ、半月板の損傷箇所によっては、安静によって損傷箇所が自然に癒合する場合があります。