

しおん



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

たたら だいすけ
 福岡志恩病院 リハビリテーション部長 多々良 大輔



2011年に開院して、5月で早くも丸3年を迎えました。当院を信頼して受診していただいている患者さまにはたいへん感謝しております。

当院のリハビリテーション部は、同規模の病院に比較してかなり多い13名のスタッフが勤務しております。

手術後や外来における保存療法において、より快適な状態で社会・職業復帰、スポーツ復帰していただけるように各種治療・トレーニングだけでなく、日常生活における姿勢・動作上の注意点、自宅でのトレーニング方法の指導なども幅広く行っています。

今後もより安全で最良なリハビリテーションをご提供できるようにスタッフ一同精進していきます。

わからない事などございましたら、遠慮なくスタッフに声をおかけください。

腰椎椎間板ヘルニア

そのだ やすお

福岡志恩病院 副院長 園田 康男



腰椎椎間板ヘルニアとは？

腰椎椎間板ヘルニアは、簡潔に言うと椎間板の一部が正常の椎間腔を超えて突出した状態です。

椎間板と突然言われてもなかなか理解しにくいかもしれません。

椎間板とは、椎体と椎体の間にあるクッションのことです(図1)。

椎間板は中央にゼラチン状の髄核、周囲にはコラーゲンを豊富に含む線維輪から成っており、この髄核や線維輪の一部などが突出した状態が椎間板ヘルニアです(図2)。

多くの動物は脊椎を重力に垂直にして生活しているのに対し、人間は二足歩行であるために脊椎は重力と平行方向となります。このため立位では椎間板には多くの負荷がかかることで椎間板ヘルニアを発症します。

(1)病態

年齢とともに椎間板が変性し椎間板の外を囲む繊維輪の後方部分が断裂、椎間板の中にある髄核が断裂部分から後方へ逸脱することにより神経根、馬尾が圧迫されて発症します。

(2)疫学

腰椎椎間板ヘルニアは、人口の約1%が罹患し、手術となる患者さんは、人口10万人あたり46.3人/年とされています。

また、男性に多く、好発年齢は20~40歳代で好発高位はL4/5及びL5/S1となっています。

(3)症状

通常は片側の下肢痛が多いですが、時として突出したヘルニアが非常に大きい場合、両側で症状が出現します。

(4)検査

単純X線写真(レントゲン)には椎間板ヘルニアそのものは写らず確定診断にはMRIが必要となります。

(5)治療

腰椎椎間板ヘルニアの治療において、重要なのは下肢症状の有無です。

腰椎椎間板ヘルニアがあっても神経症状がなければ手術となることはほとんどありません。神経の圧迫がなければ、多くは保存的治療(薬、コルセット)にて改善するためです。

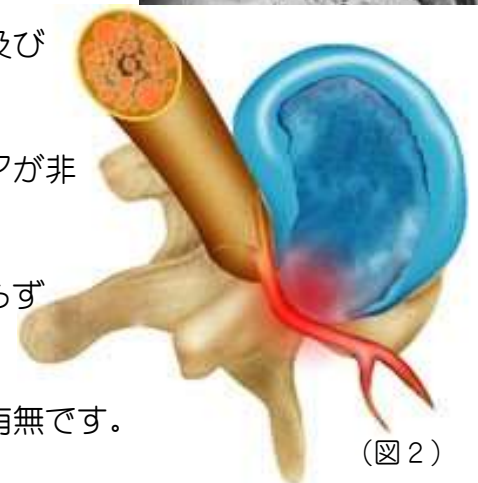
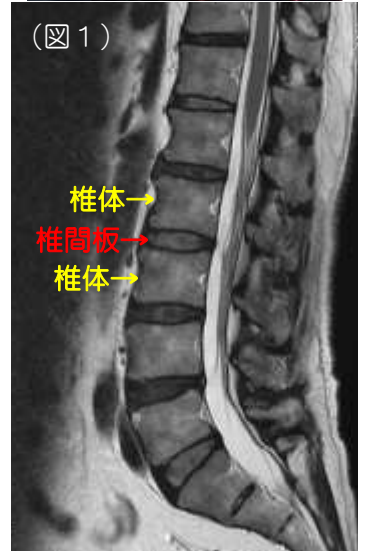
下肢症状がある場合、保存療法が基本ではありますが、手術療法も考えられます。症状が持続する場合や症状が強い場合に選択肢として挙げますが、多くは3ヶ月程度の安静加療を行い、症状が残存した症例に対し手術を行います。ただし麻痺や膀胱直腸障害があれば早急に手術となります。

当院での手術は、内視鏡下ヘルニア摘出を行っており、傷が小さく入院期間が10日程度と短く、社会復帰が早いことが利点としてあげられ有用な手術と考えております(図3)。

手術といえば腰が引けるかもしれませんが、少なくとも現状を十分に把握し手術がどんなものか合併症を含め理解する必要があります。

ご不明な点がありましたら、遠慮なく当院医師へ御相談ください。

(図1)



(図2)



(図3)

腰椎椎間板ヘルニアに対する運動療法

ちゅうがんじ あきら

福岡志恩病院 リハビリテーション部 中元寺 聡



一般的に座る・立ったまま前屈みになるといった姿勢や動作で、体重の約2.5倍の圧力がかかるといわれ、この繰り返しが椎間板に変性をもたらす、椎間板ヘルニアに発展するものと考えられています。

腰椎椎間板ヘルニアの症状増悪因子として、下半身の筋肉の硬さがあります。

下半身の筋肉(特に背面側)が固くなると、骨盤が後方に傾斜し、腰椎が屈曲してしまい、ヘルニアの後方脱出を助長してしまいます。

リハビリテーションにおける治療の一つとして、下半身の筋肉のストレッチがあります。

今回は、その中でも代表的なものをご紹介します。

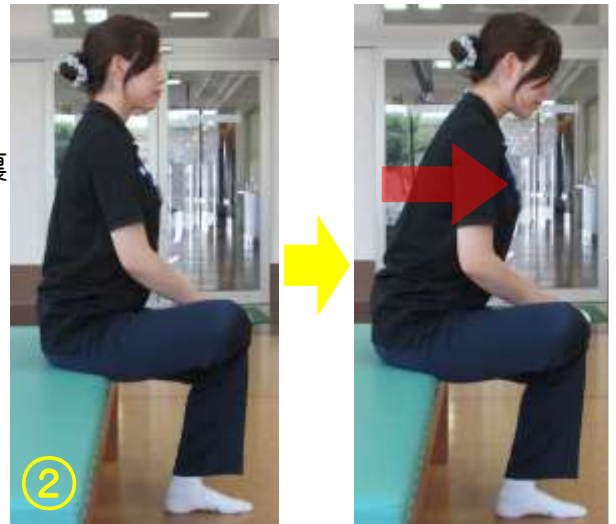


《下半身の筋肉へのストレッチ(上から順に)》

① ハムストリングス・ストレッチ

背骨を真っすぐにした状態で座り、一側を前に出し、膝を完全に伸ばし、足関節を曲げます。

その状態をキープしたまま、体を前に傾け、もも裏の筋肉のつっぱりを感じながらストレッチを行います。



② 殿筋～大腿外側のストレッチ

背骨を真っすぐにした状態で座り、足を片方組み、その状態から胸を張るイメージで身体を前傾させます。

臀部～太もも外が張るのを感じられます。

③ アキレス腱部のストレッチ

まず、壁や棒などに手を置き、ストレッチする方の足を後ろにひきます。この時体は真っすぐに。

そのまま、後ろの踵が床から離れないように意識し、体を前方に傾けます。



④ 大腿前面筋のストレッチ

膝立ちの状態から、おへそを突き出すイメージで身体を前へ出します。

この時、腰を強く反るような状態にならないようにしましょう。



以上、代表的なストレッチのご紹介でした。

なお、症状によってはストレッチが

逆効果になる可能性もあります。

分からないことがありましたら、お気軽に当院リハビリテーション部スタッフへお声かけください！

装具について

北九州メディカルブレイス株式会社

装具とは…

四肢(両手・両足)や体幹(胴体)を外部から支えることにより、機能障害の軽減を目的とし装着されるもののことをいいます。

その内容としては、骨折後や手術後の安静固定、免荷(荷重をかけないようにすること)、変形の予防、変形の矯正、身体機能の補助などがあげられます。

主なものとして、コルセットやサポーターなどがありますが、使用部位により各種さまざまです。

装具の一例

- ☆胸腰椎装具 : コルセットと呼ばれるもので、脊椎圧迫骨折後や脊椎手術後の安静固定目的などに使用します。
(メッシュ素材の軟性タイプやプラスチックの硬性タイプなどがあります)
- ☆肩装具 : 肩関節手術後の安静固定目的にて使用します。
- ☆膝装具 : 膝関節障害や手術後などに使用します。
- ☆足底装具 : 足底板(そくていばん)とも言います。
(靴の中敷きや室内専用のタイプがあります)
扁平足や外反母趾、膝や下腿の疾患などに使用します。

製作方法

- ① 医師の処方
 - ・既製品やオーダーメイドのものがあり、症状に適合するものを医師が選定し処方します。
- ② 問診
 - ・処方された内容に合わせ、装具担当が患者様個々の生活スタイルや仕事の内容なども詳しく聞かせて頂いたうえで、製作の参考にします。
 - ・装具製作にかかる日数や費用についても詳しく説明します。
- ③ 採寸・採型
 - ・患者様の身体の採寸や採型を行います。
- ④ 製作
 - ・採寸・採型した患者様の型に合わせ製作します。
- ⑤ 装着
 - ・出来上がった装具をお渡しします。
※装具の内容によっては、途中まで製作した状態で仮合わせ(フィッティングを確認すること)をさせて頂くこともあります。



コルセット



足底板

製作された装具代金は一旦立て替え払いとなりますが、医療保険制度の対象になりますので、所定の手続きをすることで一定の払い戻しを受けることができます。

※装具に関するご不明な点がございましたら、お気軽にお申し付け下さい。

◆ 志恩病院バックヤード・ツアー(その2) ◆

手術部看護師 深町 健一

志恩病院内には、患者さんをはじめ、一般の方などが立ち入ることができない所がいくつかあります。

セキュリティの都合上、紹介することができない場所もありますが、できる範囲で毎回少しずつ紹介していきたいと思えます。

第2回目は「中央材料室(ちゅうおうざいりょうしつ)」です。この業界内では一般的に「中材(ちゅうざい)」と略されて呼ばれることが多いです。(以下「中材」と略します)

当院の3階には手術室があり、その隣に「中材」があります。

中材では手術室・病棟・外来で使用する器具類やガーゼ・包帯等の管理をしております。

注射器や注射針などは、1回限りの使用のみ(使い捨て)ですが、ハサミやピンセット、手術で使用する器具の殆んどは金属でできており、使用後に洗浄、乾燥、滅菌、包装の作業を行う場所が中材です。

さて、ここで「滅菌(めっきん)」という聞き慣れないコトバが出てきましたので簡単に説明させていただきます。

似たようなコトバで「消毒」や「殺菌」がありますが、「消毒」とは「人体に有害な物質を除去または無害化すること」とされ、「殺菌」とは「菌を殺すこと(対象や程度を含まない)」とされています。

肝心の滅菌ですが「有害・無害を問わず対象物に存在しているすべての微生物およびウイルスを死滅させるか除去すること」と定義されています。

だいぶ脱線しましたので話を戻します。

病院内で使用した器具類はすべて中材に集められます。集められた器具類は一度手洗いし、専用の洗浄機に入れて洗浄・乾燥させます。

次に1つずつ、または決められた定数ずつ包装し、滅菌を行います。当院では「高圧蒸気滅菌装置(オートクレーブ)」と「エチレンオキサイドガス(EOG)滅菌装置」の2種類をつかい分けています。

高圧蒸気滅菌は高圧滅菌ともいい、100℃以上の温度で滅菌する方法です。滅菌処理に要する時間、コストが比較的少なく、鋼製手術器具、衣類、ゴム手袋等高温・高湿に耐えうる物の滅菌に病院・研究所・産業分野等で広く用いられています。

エチレンオキサイドガス滅菌は、対象物にエチレンオキサイドガスを直接流通させることによって、微生物等を殺滅する方法です。熱による方法に比べてはるかに低温で作用できるため、耐熱性の少ないゴム製品、プラスチック類、光学器械類等の滅菌に用いられます。滅菌処理に要するコスト、時間も比較的安い、滅菌後の残存ガスの除去が必要なため、取り扱いに十分注意が必要になります。

中材では、これらの機器類を毎日稼働し、診療に支障のないように使用した器具・物品等を点検、洗浄、乾燥、組み立て、包装、滅菌、供給という工程を経て安全を最優先に心がけて業務を行っております。

次回は栄養部(厨房)の紹介を予定しております。



◆ 車でご来院の皆さまへお願い ◆

当院前道路と当院駐車場敷地間の車両出入り口は、事故防止のため入り口と出口を指定させていただきます。

ご来院の際、またお帰りの際は表示に従って出入りしていただきますよう宜しくお願い致します。

また周辺は住宅地で近隣には学校がございます。

歩行者や自転車には十分お気をつけて運転していただきますよう、宜しくお願いします。



◆ 薬剤部からのお願い ◆

現在、使用中のお薬(飲み薬、吸入薬、貼り薬、塗り薬、目薬、坐薬、自己注射等)がありましたら、その内容がわかるお薬の説明書、又は、お薬手帳をご持参頂きますようお願いいたします。

入院される際には、ご使用中のお薬について検査や手術等で支障が無い確認させていただきます。

詳細につきましては、当院ホームページをご覧ください。



◆ 編集後記 ◆

寒さも和らぎ、いよいよ春本番です。というより、もう春も後半に差し掛かろうとしています。

当院も5月でまる3年が経過します。なんだか、あっという間でした。この3年間、僕も含めて職員全員がとにかく突っ走ってきた感じがします。そして、これまで当院に来院されました患者さまにもたくさん支えていただきました。

この先、よりよい診療・サービスをご提供できるよう、職員一同、より一層邁進していきます。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

(リハ室の汗かき三十路男)

