



～ご挨拶～

いしたに えいち
福岡志恩病院 院長 石谷 栄一



開院して一年半になろうとしています。
地域の皆様に見守られ、スタッフ(当院のスタッフはよく働きます!)にも恵まれ、おかげ様で患者さんも増えて外来も病棟も手術室もフル回転しています。

外来はお待たせすることが増えていますが、丁寧な診療を継続するつもりです。

通常の医療業務に加えて、臨床研究も盛んに行っています。
この秋だけでも整形外科関係では脊椎で4演題、肩・膝関節で4演題、理学療法関係で4演題と学会発表が続きます。

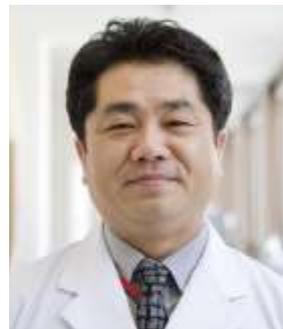
夜間・休日を利用したの研究とはなりますが、私たちが研鑽をつみ高水準の医療レベルを維持することが重要だと考え取り組んでいます。

さらに医療スキル・サービスのレベルをあげて皆様に「しおんに来て良かった。」と言ってもらえるような病院を創っていきます。

「腰部脊柱管狭窄症について」

こはし よしひろ

福岡志恩病院 理事長 小橋 芳浩



最近長く歩くと足がだるくなって休みたくなるんです…、人と一緒に歩いていて遅れるんです…、台所に立っていてだんだん足がしびれて座りたくなるんです…、といった症状があると、もしかして腰部脊柱管狭窄症かもしれません。

1 腰部脊柱管狭窄症とはどういう病気でしょう？

背骨の大切な役割の一つに脊髄神経を守ることがあります。背骨は頸椎から腰椎まで通常24個の椎骨がつながってできています。この一つひとつに神経が通る穴があり、これが24個つながると管のようになり、これを脊柱管といいます。脊柱管は、椎体、椎間板、黄色靭帯、椎間関節より構成されており、このいずれかが神経を圧迫するようになると、神経の通り道が狭くなり脊柱管狭窄となるのです。

腰椎を通る神経は、脊髄(中枢神経)ではなく、馬尾神経といいます。馬のしっぽのように細い神経がたくさん束のようになって通っています。この神経は少々の圧迫では問題ありませんが、強く圧迫され続けると徐々に機能障害を起こします。長く歩けない、途中で休み休み歩くといった間欠性跛行であったり、下肢のしびれ感、だるさ、足がつったり、場合によっては疼痛もその症状となります。



(写真1) 正常な腰椎MRI (写真2) 腰部脊柱管狭窄症のMRI
[矢印が狭窄部位]

2 脊柱管狭窄症の原因

脊柱管を狭くするもののすべてがその原因となります。腰椎すべり症、椎間板ヘルニア、黄色靭帯の肥厚、骨化、椎間関節の変形などが挙げられます。いずれも加齢による変性がその原因となっております。そのため腰部脊柱管狭窄症の好発年齢は50代以上となります。

3 病院での検査

患者さんの症状をよく聞いていると、腰部脊柱管狭窄症はおおよそ診断がつきます。そこで、X線検査、MRI検査を行い、これらの画像とともに総合評価をして脊柱管狭窄症かどうか判断します。

注意しなければならぬ病気に、慢性閉塞性動脈硬化症や下肢静脈瘤などがあり、よく似た症状を出します。

4 治療

腰部脊柱管狭窄症の1/3は自然寛解する、1/3は変化なし、1/3は増悪すると言われております。どのタイプの腰部脊柱管狭窄症なのかは、画像等ではわかりません。リハビリをしたり、薬を飲んだりして経過を見ていきます。

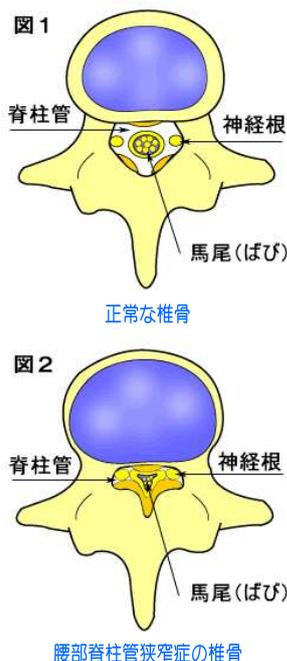
この中で少しずつでも症状が改善していけば、自然寛解するタイプである可能性がありますので、十分な保存的加療を受けてください。リハビリ、投薬でも症状が変わらない、むしろ徐々に悪くなっていくような場合、手術的加療を念頭に置く必要が出てきます。

5 手術療法

腰部脊柱管狭窄症の手術の基本的な考えは、脊柱管を広げ、神経の通り道にある圧迫するものを除くことにあります(除圧)。黄色靭帯の肥厚のみで狭窄されている場合は、部分椎弓切除という手術を行います。約1時間の手術です。

狭窄の原因にすべり症がある場合、除圧の上に金具による椎体の固定を行います。椎間関節の変形の場合も金具による固定が必要となる場合があります。これらは約2時間半の手術となります。

当院では、椎弓切除のみの場合、入院から退院まで約3週間、金具による固定を行った場合4週間を予定しております。



6 腰部脊柱管狭窄症の治療のポイント

経過をみていいものかどうかの判断を間違わないことです。先ほど述べましたように腰部脊柱管狭窄症の1/3は自然経過で良くなります。そのような方は手術は必要ありません。

しかし、1年以上の経過をもった方の場合、自然経過で治るタイプではないと思われます。

経過が長ければ長いほど手術後の治りが悪いことも事実です。

手術をすれば車いすになるといった話は間違っています。確かに術後麻痺の可能性が高い方もおられます。そういった方はむしろ特殊な場合が多いと思います。麻痺の可能性のある方にはきちんとその理由を説明します。

手術を怖がらず、年取ったから足腰が弱ることは仕方ないことだと自己判断し、放置してしまわないことが重要だと思います。

是非、当院にご相談されてください。

脊柱管狭窄症と運動療法

リハビリテーション部長 多々良大輔



脊柱管狭窄症とは脊柱管が加齢的变化によって狭められ、脊柱管内に存在する神経根が圧迫されて起こる疾患です。脊柱管狭窄症は中高齢者に多く、症状として痛み、シビレなどを訴えます。

腰部脊柱管狭窄症の特徴的な症状として、間欠性跛行(少し歩くと足に痛みやシビレが現れ休憩を必要とする状態)を認め、しゃがみ込むと改善します。

閉塞性動脈硬化症などの血行障害によって起こる間欠性跛行は、しゃがみ込まなくても立ち止まただけで症状が改善します。

診断は問診や診察所見、X線(レントゲン)やMRI所見により確定されます。治療は保存的治療で日常生活動作での注意、薬物療法、運動療法を行います。

【運動療法例】

① 勢いをつけずにゆっくりと腰を沈め太ももの前側の筋肉を伸ばします。



② 膝に手をついてゆっくりと上体を前に倒し太ももの裏側の筋肉を伸ばします。



③ 背中と床の隙間を埋めるようにして背中を床に押し付けてください。

④ ギュッとつぼめながら浮かせて5秒間止めます。5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



【注意すること】

同じ姿勢を長時間続けたり、重労働や過度な運動を続けるなど、腰に負担がかかりやすい動作は注意してください。



無理しないで
くださいわ



※ 掲載している運動に関して、明らかに強い症状がある方が行なうと、より症状を増悪させることもありますので、ご注意ください！

Q&A 画像検査のQ&A



みなさん、こんにちは。放射線部長の大浦です。

福岡志恩病院では、エックス線一般撮影(レントゲン撮影)、骨密度測定、造影検査、エックス線CT、超音波(エコー)、MRIなど、最先端の画像診断機器を用いて患者さんの症状に応じた画像検査を行っております。

検査を行っていると、時々、患者さんから様々な質問があります。

特によく質問される項目について、Q&A形式で皆さまに分かりやすく説明してまいりたいと思っております。

Question

エックス線(レントゲン)撮影の時、痛い方を下にして撮るのはなぜですか？

Answer

まずはX線撮影のしくみについて簡単に説明させていただきます。

右の写真は腰のエックス線(レントゲン)撮影をしているところです。

天井側にX線が出る「X線管」があり、被写体(からだ)を透過したX線が、撮影台の中にセットしてある「カセット」に当たります。

カセット内には、以前は生フィルムが入っていて、透過したX線が多く当たったところは黒く、少ないところは白く(フィルムの地の色で透明に)写ります。

現在はデジタル化され、カセット内には「生フィルム」の代わりに「イメージングプレート」なる物が入っており、透過したX線エネルギーを一時的に蓄積し、それをコンピュータ処理して画像化する仕組みになっています。

さて本題ですが、図に表わすと、痛い所(目的部位)を上にして撮ると図1のように、下にして撮ると図2のような感じになります。

X線画像の特性として、カセット(イメージングプレート)からの距離が近い所の方が、より鮮鋭に(くっきりと)写り、離れるとぼやけて写ります。

つまり、痛い所(目的部位)をカセットにくっつけて(近づけて)...

下にして撮影するのが基本で、図2の方法で撮影しています。ただし、脊椎の側面撮影などでは、側弯(そくわん)の有無によって椎間の状態がよく観察できる方向を考慮して、撮影方向を決めています。

今後とも様々な質問にお答えしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

あきひこ〜

やっちゃん

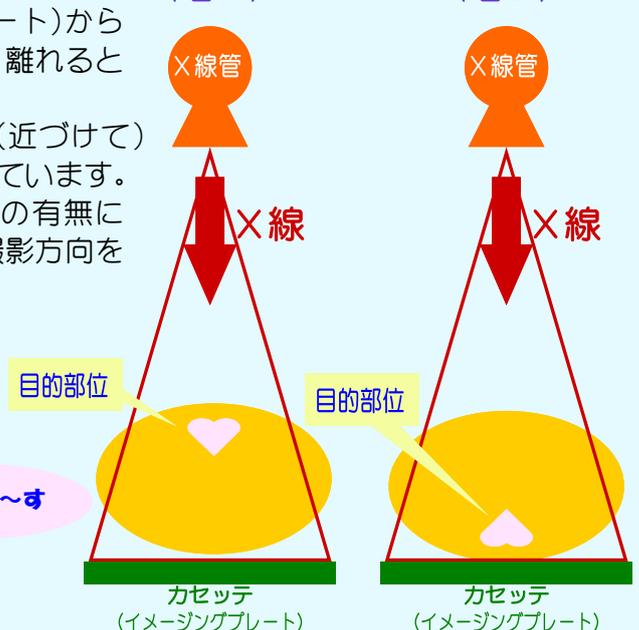
おなじみの編集長です

頑張りま〜す



(図1)

(図2)



お薬手帳のお話

福岡志恩病院 薬剤部 萩尾 美奈子

お薬手帳とは・・・

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、薬のことをわかってもらえます。

その他に

- 旅行する時
- 薬局で薬を購入する時
- 転居して、新しい医療機関を受診する時
- 休日診療所や救急病院を受診する時
- 災害にあった時

こんな時にも役にたつのが『お薬手帳』です。



お薬手帳、活用していますか？

☆医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう。

- 薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
- お薬によるアレルギーや、同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 既往歴を伝えることができます。
- 薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。

☆言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう。

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

☆一般用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）・健康食品も記録して。

- 思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。薬局で購入した一般医薬品の名前など、ご自分でメモしておかれるのも良いでしょう。

☆いつも携帯・いつも同じ場所に保管して。

- 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にもお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

☆一冊にまとめましょう。

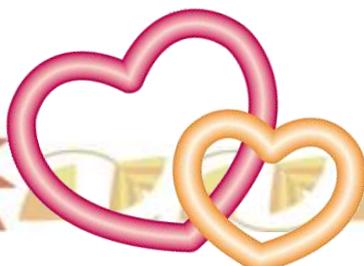
- 飲んでるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

☆処方されたお薬が同じでも毎回、記録しましょう。

- 服用期間の記録も大事な情報になります。毎回同じお薬でも、手帳に記録を残しましょう。

お薬手帳はかかりつけの調剤薬局にて、いつでもご準備いただけます。

当院では、入院された患者様へ、処方されたお薬の情報を提供すると共に、必要な方には、お薬手帳を準備しておりますので、お気軽にお申し付けください。



福岡志恩病院 ホームページのご案内

URLは <http://shion-hp.jp/> です。

外来診察担当医師の出張等による休診・変更や、各種イベントの案内、求人情報などを掲載し、随時最新の情報を更新しております。

◆ 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か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。



★病院へのアクセス★

■お車でお越しの方■

福岡市内より	約45分
久留米市内より	約25分
鳥栖市内より	約15分

■電車でお越しの方■

●西鉄天神大牟田線●

福岡天神駅 ⇄ 三国ヶ丘駅	約30分
西鉄久留米駅 ⇄ 三国ヶ丘駅	約15分

●JR 鹿児島本線●

博多駅 ⇄ 原田駅	約20分
久留米駅 ⇄ 原田駅	約15分



編集後記

福岡志恩病院広報誌「しおん」の編集委員、医事課の板並です。
この広報誌「しおん」も今回で第3号になりました。
毎回好評を頂き前回分が見たいというお声をたくさん頂きました。
第1号、第2号も受付にございますので、遠慮なくお声かけください。

今、病院駐車場西側には、昨年「キジ」が訪れるようになりました。
病院付近はまだ自然豊かな所です。

入院患者さんから「しおんちゃん」と名前を付けてもらって、皆さんを癒してくれています。
日中はなかなか見ることはできませんが、「しおんちゃん」を見れたら何か良いことが起こるかも(・^o^・)

次回も広報誌「しおん」 お楽しみに☆

