



腰痛の治療方法

医師：花堂祥治

皆様、こんにちは。平成21年10月より、当院でも脊椎の手術を行うようになり、また外来でも腰部脊柱管狭窄症や腰部椎間板ヘルニアに対する『仙骨硬膜外ブロック』を積極的に行うようになりました。そこで、今回は『腰痛』についてお話ししたいと思います。

人の背骨(脊柱)は、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・尾骨からなり、ゆるいS字を描いています。

二本足歩行をする人間では、『腰椎』という部分に常に大きな負担がかかり『腰痛』という症状を起こします。『腰の痛みの原因』には、様々なものがあります。(痛みの原因を調べ専門医で治療を受けましょう。)

《痛みの原因》

- ① 背骨やその周辺の異常
- ② 内臓の病気
- ③ 血管の病気
- ④ 神経の病気
- ⑤ 心因性
- ⑥ その他

腰の弱った筋肉や靭帯などが負担に耐えきれず…

慢性腰痛

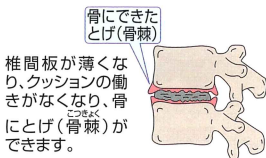


ぎっくり腰

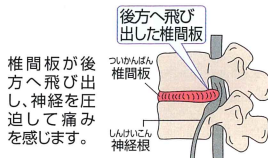


椎間板が原因…

腰部変形性脊椎症

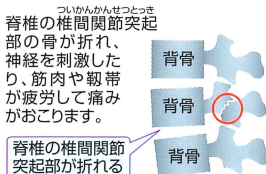


椎間板ヘルニア

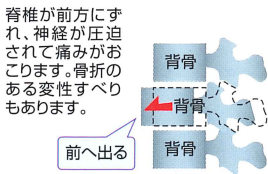


骨折や骨などの老化が原因…

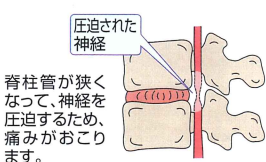
脊椎分離症



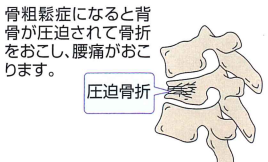
脊椎すべり症



腰部脊柱管狭窄症



骨粗鬆症による圧迫骨折

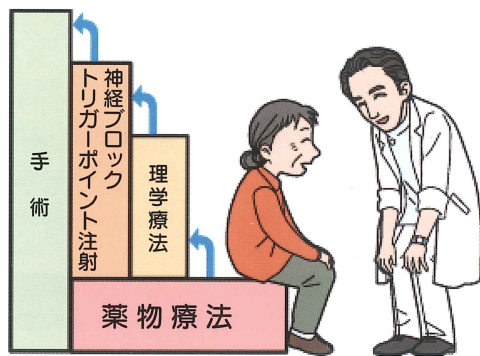


【治療】

保存療法

1. 薬物療法
2. 注射療法
3. 装具療法
4. 牽引療法
5. 温熱療法
6. 体操療法

手術治療



注射療法には、静脈注射や局所注射(トリガーポイント)、仙骨硬膜外ブロック、神経根ブロックなどがあります。仙骨硬膜外ブロックとは…硬膜外腔に局所麻酔を注入し、神経による痛みの伝達を阻止(ブロック)する治療法です。

仙骨ブロックを行う際には、うつ伏せになり、お尻を突き出すように下腹部に枕をいれ、右図のように注射を行います。

注射後は、15分～30分(しっかり立ち足踏みできる

までは、処置台にて休んでいただく必要はありません。

処置の前には、お手洗いをすませましょう。

注射後は、主治医により異なりますが3時間以上空けての入浴はかまいません。

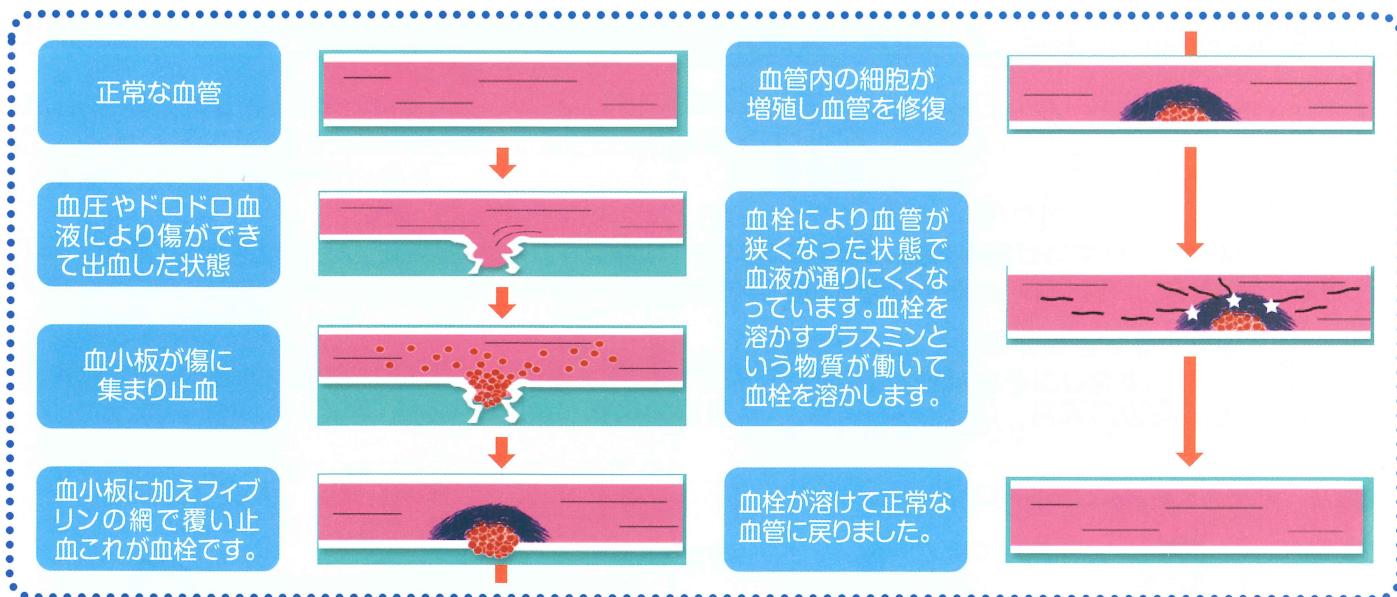


脳梗塞、心筋梗塞、肺塞栓症など血管が詰まると重大な病気を引き起こします。その予防に血液を固まりにくくする薬を服用している方がいます。今回は血液サラサラの薬(血栓予防)について説明します。

怪我をすると血管が破れ、出血します。

- ①血管が破れると血管の収縮が起こり、傷口を小さくします。
- ②血液中にある血小板という成分が傷口に集まり血栓をつくります。
- ③血液中の凝固因子と呼ばれるたんぱく質が複雑な過程を経てフィブリンという網の膜で覆い固めます。

動脈硬化や高血圧、糖尿病でもろくなった血管でも同じような事が血管の中で起こります。通常は小さな血栓ができてもすぐに溶けて詰まることはありません。



しかし、高血圧や糖尿病、動脈硬化、不整脈などの疾患があると血液がドロドロになったり血管がもろくなったりして血栓が血管内に詰まり脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまいます。血栓予防のお薬は血小板の働きを抑えたり、血液凝固因子(たんぱく質)の働きを抑えたりして血栓ができにくくしています。

< 薬品名(成分) >	< 代表的な名称 >	
●アスピリン ●塩酸クロピドグレル ●塩酸チクロピジン	バイアスピリン、バファリン プラビックス パナルジン、パチュナ	薬の服用を中止しても7~14日間効果が続くので手術や抜歯などをする場合には事前にこの薬を服用していることを医師に伝えてください。
●シロスタゾール	プレタール、アイタント	服用を中止すると48時間で薬の効果はなくなる。
●ワーファリン		血液凝固因子を作るのに欠かせないビタミンKの働きを抑えて血液を固まりにくくします。多くの食べ合わせや薬の飲み合わせがあり注意が必要です。食べ物に含まれるビタミンKはワーファリンの効果を弱めます。 【禁忌の主な食物】納豆、青汁、クロレラ、セイヨウオトギリソウ(健康食品)、グランベリージュース 【大量に食べてはいけない食物】ブロッコリーなどの緑黄色野菜

※市販の感冒薬や鎮痛剤に含まれる成分の中にはアスピリンや同じように血液が固まりにくくなる作用のものがあるので上記のような薬を服用している方は注意が必要です。

※その他にも血液がサラサラになったり血流がよくなり出血しやすくなる薬剤があるので病院や歯科を受診するときにはお薬手帳を必ず提示してください。

ジピリダモール(薬品名:ペルサンチン、アンギナール等) インドメタシン等鎮痛薬
 イコサペント酸エチル(薬品名:エパデール等) サルポグレラート(薬品名:アンプラーグ)
 プロスタグランジン類(薬品名:オパルモン、プロレナール、ドルナー等)

リハビリワンポイントアドバイス

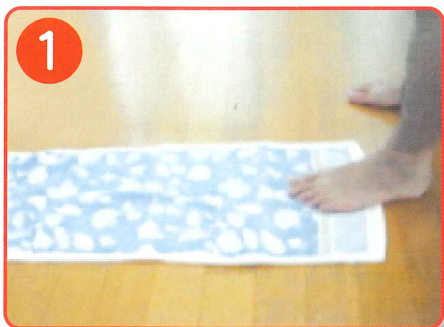
高齢者は転倒して骨折しやすい!!

- 1年間に高齢者(65歳以上)の5人に1人は転倒しています。
- 転倒して骨折をした事によって、そのまま寝たきりになってしまう高齢者がとても多いです。

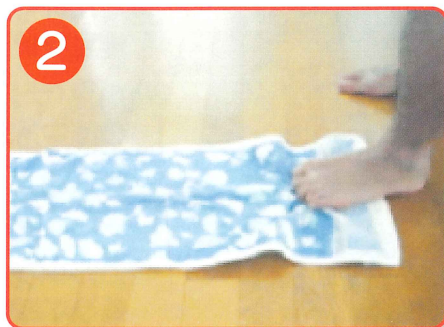
☆寝たきりの原因の第4位は転倒・骨折によるもの!!

今回はバランス能力向上についてワンポイントアドバイス致します。その運動は、タオルギャザーと言います。中高年齢者において、バランス能力を向上させる効果があります。

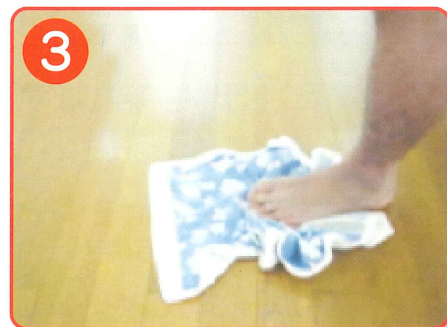
★タオルギャザーの方法【運動時間:1日5~10分程度】



①床にタオルを置き、足をのせます。この時、踵の部分はタオルの外に置いておくと動作が行ないやすくなります。



②足の指を曲げてタオルを掴みます。親指だけを使うのではなく、小指も意識し全体的に使用するように心掛けます。

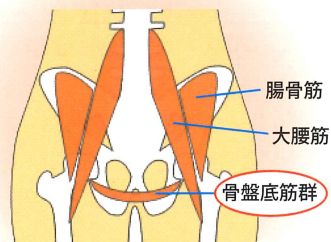


③タオルをつかんだまま足先を少し浮かせ、その後タオルを離します。タオルを離したら①に戻り、繰り返し徐々にタオルを引き寄せていきます。全てのタオルを引き寄せるまで行ないます。

尿漏れ改善体操

《尿漏れ改善(骨盤底筋)体操》

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。また、テレビでも話題となっているインナーマッスル(内側の筋肉)を鍛える事にもなるので、体幹も安定しバランスがよくなり、腰の負担軽減につながります。



【方法】

- ①両膝を曲げ、仰向けになります。
- ②尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。(締めるときはおしっこを止めるような感じです。)
- ③次は、ゆっくり締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- ④1回5分間程度から始めて、10分~20分まで、だんだん増やしていきましょう。

おしっこを止めるように...



県立宮崎病院での超音波研究会の発表を終えて

検査科：山田 美都子

こんにちは、検査科の山田です。

今回は「運動器エコー」の話をいたします。

エコー検査とは超音波検査の事で、内科の病院に行くと腹部超音波検査で肝臓や腎臓など、産婦人科に行くとお腹の赤ちゃんの超音波検査をして、先生に診てもらいますよね。

その検査を、当院では、足や手、背中や首のいわゆる動く部分にあて、骨、腱、筋肉、血管の状態を診断します。エコー検査の良い所は、身体に対して何の害もなく、痛くない所と、安価なので繰り返し手軽に受けられる所です。

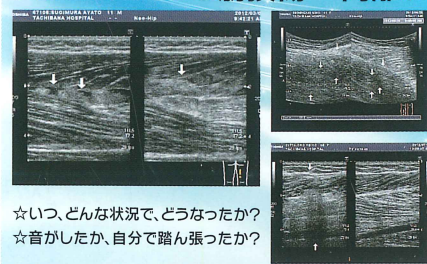
2012年の8月に、県立宮崎病院で、県内の検査技師、放射線技師が集まった超音波研究会があり、「運動器エコー」について、話をさせて頂く機会がありました。

心臓エコーはドクター、腹部エコーは放射線技師の講師に混じって、私は「運動器エコー」の話で、かなり緊張していたのを思い出します。

近年のエコー機器は画像処理がデジタル化したお陰で、細かい病態が詳しく画面表示できる様になり、患者様に足や手を動かしてもらいながら観察ができる点、血流などがリアルタイムで観察できる事で、けがや炎症の程度が素早く診断できます。話の内容は検査時のエコー走査法の説明と画像の紹介が主でしたが、運動器エコーは、リハビリ効果の診断や、野球肘検診など、広い分野で全国で活躍しているので、当院に限らず、整形ドクターもどんどん行ってほしいですね。その時のスライドの一部を紹介します。(上図参照)

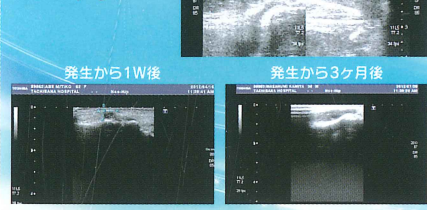
私自身、まだまだ未熟な所が沢山あるので、医学書を読んだり研修会に参加して、更なる「運動器エコー」のエキスパートになる様、努力していきますので、よろしくお願ひします。

スポーツによる筋損傷→肉離れ



関節包

滑膜包炎、
ガングリオン



回復期リハビリテーション病棟案内

こんにちは、私達は回復期リハビリテーション病棟で勤務しています。

この病棟は、ベッド数42床で看護職員は看護師13名、看護補助者7名の計20名です。

スタッフの平均年齢は2階病棟より少し高めですが、今までの経験をフルに生かして患者様の日常生活動作の自立から社会・家庭復帰に向けての支援を行っています。

手術後のリハビリは患者様にとって身体的・精神的に大変な時があります。

患者様が不安な事・苦痛な事などをいつでも誰にでも話せるような病棟を目指していますので遠慮なく話してください。

笑顔で優しく対応できるスタッフであるように皆で頑張ります。





『広報誌をいただいて』

永川 マリ子

どんな些細なことでものお言葉に甘えて筆を執りました。

私は4年前、柏木先生、スタッフの皆様にお世話になった者です。その折は、いろいろとお世話になりました。有難うございました。長い間痛み、苦し、台所に長いこと立つ事もできなかった私。今は痛みもなく有難いこととございます。

初めて柏木先生をお尋ねした時、この痛みさえなくなればとの一心で早々手術をしたのを覚えています。あの時決心して良かったと思います。

毎日2、30分位歩くようにしていますが椅子から立って2、3歩が一瞬不安でしたが、1月に4年目の検診もしていただきました。「順調ですよ。頑張ろうね。」温かな柏木先生の笑顔にどんなにか元気を貰いました。年を重ねるとアチコチが痛く、今通院していますが、待つ時間に友達もでき、いろいろ話す会話の中に入院となると付添のことを一番気にしているようでしたので経験者としていろいろお話致しましたら大変喜んで下さいました。

先生スタッフの皆様、毎日お疲れ様でございます。どうか痛み、苦しむ方々を助けてあげて下さいませ。

『人工膝関節の手術を受けて』

瀬戸山 清信

左右の膝関節の手術を受けて早1年になりました。膝が悪かったのは、十数年前からです。都城の外科病院をあちこち廻って、最後に受診した病院で「お宅のは治らないですね。」でした。その後ながはま整形外科を受診し、リハビリをやってもらっていました。ながはま整形外科で患者の方が私の歩くのを見て、「私は、橘病院で手術をしたら良かった。」と言われたので長濱先生より紹介状を書いてもらって橘病院へ行き柏木先生から診察をしてもらいました。

柏木先生を始めリハビリの先生方、また血圧や体温測定で朝晩部屋に来られる看護師さん達の至れり尽せりで非の打ちどころは何もありませんでした。本当にありがとうございました。心より厚く感謝申し上げます。

朝夕のリハビリは欠かすことなく現在でも実行しています。階段の上り下りが大分楽になりました。重ね重ね厚くお礼申し上げます。

『術後3年経過して』

中村 洋子

人工股関節の手術を受けて、3年が経ちました。痛みもなく草取りや花の手入れに励んでいます。

退院してリハビリに1年6ヶ月通い、担当の先生やスタッフの皆さんにお世話になりました。リハビリでは、皆さんと楽しく運動ができました。終わりを告げられた時は、さみしかったです。でも「自分が元気になったのだ。」と喜びました。今は、旅行にも行けるようになり、手術をしてくださった柏木先生を始め皆さんに感謝しています。ありがとうございました。

『人工股関節手術を受けて』

村雲 英子

私は、股関節の手術を受けて4ヶ月余り経ちました。堪えられない痛みから橘病院を受診したところ、柏木先生から末期にあるから手術するよう勧められ意を決しました。術後は、痛みも無くなり、何故早く受けなかったかと後悔のしきりでした。それまでは外出も出来ず、家の中を手すりにはしがみついて半泣きで歩いておりました。辛くて本当に苦しい日々でしたが、今では心の底から笑える日に変わりました。嬉しい限りです。本当に柏木先生のお陰様と感謝の念で一杯でございます。これからの人生を明るく楽しく送れます。障子田看護師長、看護師の皆様、リハビリテーションの先生方、心温かく接して下さいまして大変お世話様になりましたことありがとうございました。

『楽しい毎日』

日高 アイ

毎日、膝の痛み、悩まされ大好きなグランドゴルフも十分に出来ずにいました。知人の紹介で橘病院の話聞き手術を受ける決心をしました。まずは片方ということでしたが、両方手術することができ約3ヶ月間リハビリに励みました。手術してから約1年経ちましたが、手術後の生活は別世界で充実した日々を過ごしています。大好きなグランドゴルフも週2回楽しんで行っています。足が痛くて悩まされている方に人工関節の手術を教えてあげたいと思います。お世話になった先生やスタッフの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

☆☆減塩のポイント☆☆

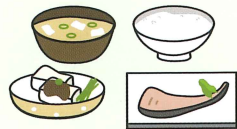
減塩のために適さない食品

- ◎化学調味料 ◎インスタント食品
- ◎加工品 ◎塩干物 ◎漬物



薄味で美味しく食べる工夫

- 新鮮な材料で食品本来の味をいかす
- 酸味を利用する(酢の物、レモン汁など)
- 香りのある野菜や風味のある食品を利用します
- 炒め物、揚げ物を利用します
- 汁ものは残します
- 適当な焼き目をつけて香ばしさを利用します
- 表面に味をつけます(下味はつけず、食べる直前に味付けを)
- 和物のかけじょうゆは割りじょうゆにします
- 香辛料を上手に利用します(塩味と辛味は別)



※栄養科では栄養指導も行っております※

骨粗鬆症の食事

- カルシウムを十分にとります**:カルシウムの摂取のためには吸収効率のよい牛乳・乳製品を積極的に活用するが、献立が偏らないようにカルシウム含量の多い小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類などやビタミンDおよび骨ミネラルを含んだ魚介類も併せて献立に取り入れるようにしましょう。
- ビタミンDを十分にとります**:しらす干し、なまり節、さけ、かわはぎ、きくらげ(乾)など。
- たんぱく質の過剰摂取はカルシウムの尿中排泄を促進するため、適量とします。**
- 食塩(ナトリウム)の過剰摂取はカルシウムの尿中排泄を促進するため控えます。**
- 骨形成に必要なマグネシウムは不足しないようにします。**
- カルシウム吸収を阻害するリンは摂りすぎないようにします。**
- 食物繊維の摂りすぎに注意します。**



※適度な運動と、ビタミンD活性化のための日光浴を心がけます。



厨房紹介

九州医療食：川崎美幸MGR

橘病院の食堂、厨房は6階にあります。眺めも良く、6階でのお食事は大変気持ちが良いです。ぜひ、お越しください。

私たち九州医療食は、厨房業務の受託業者として毎日、皆様のお食事を作らせていただいております。毎日のお食事はいかがでしょうか？

『わたしたちは「食」を通じて、満足と豊かさを創造し続けます』の経営理念を基に、現在9名で

日々業務を行っています。

日頃、患者様と直接接する機会はありませんが、安全で美味しいお食事をお届けできるように頑張っています。

今年は、昨年よりも患者様にご満足していただけるように、厨房職員全員力をあわせてまいります。今年もよろしくお祈りいたします。

この度、当院が平成25年度都城地区食品衛生協会長賞 食品衛生優良施設として認定され表彰を受けました。

患者様の一日も早い回復を願い、安心して安全な食事を提供できるように、これからも病院として管理体制を強化し、食品衛生の向上に努めてまいります。

- 皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。

(メールアドレス info@tachibana-hospital.jp)