

home.

Shizuoka Saiseikai Communication Paper



November.2017

Vol.28

腰は体の“要”です!

03_おしえて! 済生会の先生 vol.09
突き指について

04_DOCTOR'S VOICE
整形外科

05_認定看護師 vol.06
感染管理認定看護師

06_地域連携による安心の医療
医療連携医のご紹介

07_インフォメーション
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017静岡
クリスマスコンサートのご案内
ボランティアさん大募集
年末年始の外来診療について

特集
せき
脊椎
と
よ
腰痛
つう

せ き つ い よ う つ う

脊椎と腰痛

がまんしていませんか？ ～元気になる「脊椎」のおはなし～

よくあることだからと、おうちで湿布を貼って済ませることも多いのが「腰痛」。

でも、歩きづらいほどの痛みやしびれは、早めに医師にご相談ください。

腰痛はまだ原因がわからないことが多いのですが、

もし脊椎の病気と診断されたら、治せる可能性がありますよ。

脊椎も、年をとります。

脊椎(背骨)は、体を支える役割や、体を曲げたり伸ばしたりといった運動器としての役割だけでなく、背骨の中を通っている脊髄神経を守る役割も果たしています。この神経が通っている脊柱管は、年を取るにつれ、骨が変形したり椎間板が膨らんだりといった要因で狭くなっていきます。これを狭窄(きょうさく)といいます。

脊柱管の狭窄が進んで神経を圧迫すると、痛みやしびれを生じます。

そうなると、体を支えたり曲げたり伸ばしたりといった機能にも支障をきたしてしまいます。

腰痛の原因となる、 主な脊椎の病気。

椎間板ヘルニア

ヘルニアとは「飛び出す」という意味。脊椎の中でクッションの役割を果たす椎間板から髄核というグミのような組織が飛び出して神経を圧迫し、痛みやしびれを起こします。

すべり症

脊椎の一部で骨と骨の間をつなぐ関節がゆるみ、骨が前や後ろにずれる病気。ずれた状態が長く続くうちに神経を圧迫し、痛みやしびれにつながります。

圧迫骨折

骨粗しょう症などが原因で脊柱を構成する脊骨がつぶれて起きる骨折です。

腰部脊柱管 狭窄症

様々な要因から脊柱管が狭くなり神経を圧迫し、痛みやしびれの症状を起こします。高齢女性に多い骨粗しょう症など、いくつもの要因が重なっている場合は、治療の難度も高くなります。



普段から無理なく体を動かして、
腰痛を予防しましょう！
急激な肥満や喫煙なども、
脊椎の健康にはNGです。



伊藤英人先生

整形外科／日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医



どんな治療が効果的？

狭窄の症状が進み、100メートル続けて歩けないほど痛むようなら、我慢すぎないで手術の検討が必要。
ご高齢の方々によくみられる病気なので、早めの対策が大切です。
当院では脊椎外科の専門医を中心に、患者さんの負担軽減にも配慮しながら、確実に改善できるよう努めています。

運動療法

スクワットなどの運動で、背骨を支える筋肉を鍛えることが大切。無理せず痛くない姿勢で動きましょう。前かがみになると痛みが和らぐことが多いようです。

物理療法

痛む部分を温める、揉むなど、一般的な腰痛対策で改善する場合も。またコルセットなどで痛む部分を固定する治療もあります。

薬物療法

血行を促す、痛みを和らげるなど、薬を活用して上手に病気とつきあう方法もあります。

手術

骨を削って神経の圧迫を取り除く手術です。手術時間は1カ所につき40～60分程度。当院ではリハビリも含め3週間程度の入院を提案しています。

センセー
しつもん!

おしえて！

済生会の先生



メモ
メモ

**Q “突き指”をしてしまいました。
そのまま安静にしていれば
自然に治りますか？**

〈おしえてくれる人〉

矢崎尚哉先生

手外科

マイクロサージャリーセンター
／リハビリテーション科

**A 自己判断をせずに、
整形外科に行くことが大切です。**

突き指とひと言で言っても、軽症のこともあれば重症のこともあります。

捻挫のようなものから、靭帯断裂や関節内骨折など、症状は様々です。

特に腫れがある場合は、靭帯損傷か骨折の可能性が高いため

早めに受診しましょう。

軽い突き指で大丈夫だろうと思い、そのまま放置しておく

痛みも引かず、指が変形してしまうこともあります。

突き指を
した場合の
応急処置

- ①患部を冷やす
- ②固定する
- ③患部を胸より高く上げておく

応急処置後は
すみやかに、
腫れがあれば必ず
受診しましょう！



DOCTOR'S VOICE

ドクターズ
ボイス

／ 私たちから皆さまに届けたい声がある ／

VOL.48

整形外科

NAME

天野 貴文

Takafumi Amano

医長／医学博士、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定リウマチ医、
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医

DATA.1

幅広い病気やケガを扱っている当院の整形外科の中でも、関節の診療は得意分野の一つです。天野医師は人工関節のスペシャリスト。昨年10月から常勤医として活躍しています。

DATA.2

研修医時代を当院で過ごした後、大学院での研究活動を経て古巣にカムバック。12月に開催されるクリスマスコンサートでは、院内バンド「Dr.Children」のキーボードとして出演予定です！



VOICE

人工関節から骨切り術まで。

実は、当院で研修医をしていた頃、たまたま母が人工股関節を入れる手術に助手として加わったんです。その治療経過を診ていきたくと思ったのが、整形外科医になった理由のひとつですね。

人工関節というのは金属などでできていて、基本的には一度入れたらはずすことなく、一生の付き合いになります。痛みを苦しんでいた患者さんがテニスやジョギングといった軽いスポーツを楽しめるほどの治療効果が得られる一方、元気になってからも車のように定期的な点検が必要なんです。

人工関節自体の寿命は20年ほどといわれます。その間ずっと定期的に通院を続けることになりますが、担当の医師が代わった時などをきっかけに通院をやめてしまうケースも少なくありません。そうなら

ないよう、地域の診療所の先生と当院が連携して患者さんを見守っていくことが大切だと思います。

関節の治療は、人工関節の他にもさまざまなやり方があります。たとえば「骨(こつ)切り術」という手術は、文字通り骨を切ることで関節を温存したまま矯正する方法です。寛骨臼形成不全といって、骨盤の寛骨臼という屋根の部分が大腿骨頭に比べて相対的に浅いことから、体重を支える面積が少なく関節軟骨に負担のかかりやすい状態である場合、骨切り術も選択肢になります。この手術ができる病院は、県内でも多くはありません。



年齢だからと、諦めないで相談を。

関節の治療に当たって手術を選ぶかどうかは、患者さんの年齢や症状を考慮しながら慎重に判断しています。もう年齢だからと治療を諦めたりせず、まずはかかりつけ医に相談して欲しいですね。

私は当院に戻る前の4年間、大学病院では股関節の研究グループに入って研究をしてきました。整形外科医ばかり60人くらい同じ環境にいるというのはなかなかない経験でした。整形外科医もいろいろなタイプがいますよ。私の場合は、手術を短時間で終わらせることよりも、手術のプロセス一つ一つを流れ良く円滑に実行できると、うまくできたなと思います。達成感を感じるというより、無事できたことにほっとしますね。

MINI
VOICE

続けてください、人工関節の定期チェック。

人工関節は何十年とつきあっていくもの。途中で金属がゆるんだりはずれたりするケースもあり、そうなると再手術など大きな負担がかかります。不具合の有無や使用状況を定期的に診断することで、将来の負担が最小限にできます。お早めに医師にご相談ください。

お気軽に
ご相談ください!!



C E R T I F I E D



認定

NINTEI KANGOSHI

看護師

N U R S E

vol.
06



認定看護師とは？



特定の看護分野で、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践ができる看護師として認定される資格です。



感染管理
認定看護師



杉村きよ美

Kiyomi Sugimura



感染管理って何ですか？

インフルエンザやノロウイルス、RSウイルスなど、感染症のリスクは身近に存在します。特に様々な患者さんが集まる病院では、万全な感染症対策が重要。患者さんが安心して治療できるよう、当院では感染対策室を中心として、全職員が感染対策の徹底に取り組んでいます。中でも感染対策の専門である感染管理認定看護師は、病院の現状を分析し、どんな対策がベストか考え実行していく役割を担っています。

どんな仕事をしているの？

「サーベイランス」といって、感染症などの疾病の発生状況や変化を継続的に監視することで、より安全安心な医療環境づくりに取り組んでいます。ナイチンゲールの看護のように、「自分がもしそこにいなくても、あたかもそこにいたように全てのことが円滑に運営されること」を常に意識して、全職員への周知徹底を図っています。もし病院内で集団感染が起こってしまった場合は、現場に迅速に対策を指示しつつ、疫学的調査を行って臨機応変に対策の見直しや改善を行うことで、同じことが起こらないよう万全な体制をつくります。



地域のみなさまへメッセージ

Message

お薬は正しく使って「耐性菌」対策を！

細菌の中には、抗菌薬に対する抵抗性が著しく高くなってしまった、厄介なタイプが存在します。近年、耐性菌対策は世界的な課題となっており、今後も耐性菌感染症で亡くなる方は増えていくと予想されています。

耐性菌をつくらないためには、むやみに抗生物質を使うのではなく、必要な人に必要な量だけ使うことが重要です。通常、風邪や胃腸炎には必要ないこともわかっていて、インフルエンザは細菌ではなくウイルスが起こすため、抗生物質は効きません。

現在抗生物質を使っている方は、医師の指示なく治療の途中で使用を中断しないようにしましょう。長期にわたって同じ抗生物質を使い続けられないようにすることも大切です。

連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市清水区

う え だ じ び いん こう か い いん

植田耳鼻咽喉科医院

診療科目 耳鼻咽喉科

〒424-0806 清水区辻1丁目3-26

☎054-365-5283 web▶<http://www.ueda-ent.com>



人には優しく、病気には厳しく。
治療と安心を処方します。



植田 宏 院長

可愛いカタツムリのマークが目印、清水駅前耳鼻科として地域に根ざしてきました。赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代に親しまれてきた「ファミリークリニック」です。「人には優しく、病気には厳しく」をモットーに患者さんの話を丁寧に聞き、治療と同時に安心も処方しています。院長の「少しでもリラックスして欲しい」という思いから、ユーモアあふれた置物や絵画、四季を感じることができる中庭があり、小さなお子様連れの方には嬉しいキッズスペースも充実しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:30~12:00	●	●	●	×	●	△	×
午後の部 14:30~18:00	●	●	●	×	●	×	×

【休診日】 木曜、土曜午後、日曜、祝祭日

※土曜は8:30~13:00

ACCESS

- ・無料駐車場あり
- ・JR「清水駅」より徒歩3分



静岡市清水区

い そ が い い いん

磯貝医院

診療科目 内科・消化器科・内視鏡科

〒424-0886 清水区草薙1丁目15-23

☎054-345-7543



患者さんはもちろん、ご家族の健康も、
どんなことでもご相談ください。

室井 正彦 院長

草薙駅前に開業して25年、地元を中心に多くの方に「家庭医」として親しまれてきました。院長は患者さん自身のことから家族の健康に関してまで、どんなことにも親身になってくれます。スタッフ一同、患者さんのことを第一に考え、相談しやすい環境や雰囲気作りを心掛けています。そのため、どんな病気でも困ったらまず相談に来るとい患者さんも多く、院長の人柄の良さから診療が長くなってしまふことも。

地域医療にじっくりと腰を据えていきたいと熱く語る院長は、草薙エリアの頼もしい相談役です。

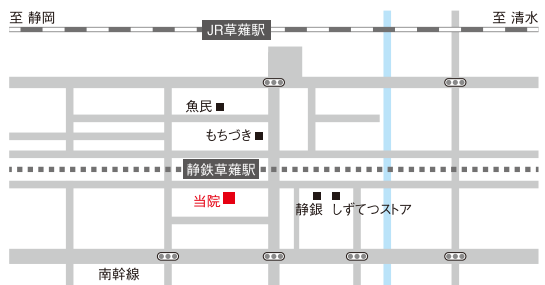
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00~12:00	●	●	△	●	●	●	×
午後の部 15:00~17:30	●	●	×	●	●	×	×

【休診日】 水曜午後、土曜午後、日曜、祝祭日

※水曜は予約検査優先

ACCESS

- ・無料駐車場あり
- ・静岡鉄道「草薙駅」より徒歩1分



INFORMATION

静岡済生会



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 静岡

二日間にわたり開催された「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017静岡」に当院チームが参加しました。今後が
ん患者さんやご家族に寄り添った活動に取り組んでい
きます。



クリスマスコンサートのご案内

今年も恒例のクリスマスコンサートを開催いたします。
当院ドクターたちによる演奏は“一聞”の価値あり!

開催日 ▶ 12/9(土) 開場13:00 開演13:30

会場 ▶ 北館1階フロア

観覧自由
申し込み不要

どなたでも
お気軽に
ご来場ください!



年末年始の 外来診療について

休診日 ▶ 12/29(金) ~ 1/3(水)

緊急の患者さんにつきましては救命救急センター
にて診察をしております。ご不明な点は事前にご
確認くださいませようお願い致します。

明るく活動的な方! ボランティアさん大募集!

当院では明るく活動的なボランティアさんを募集しています。
「誰かのためにお手伝いを…」とお考えの方、ボランティア活動に参加してみませんか?

活動内容 ▶ 受付案内、移動図書、衛生材料作りなど

活動日 ▶ 平日のみ(曜日や時間は、下記人事室までご相談ください)

お問い合わせ ▶ 054-285-6171 (代表) 担当: 人事室

私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

社会福祉法人 済生会
静岡済生会総合病院
Shizuoka Saiseikai General Hospital

〒422-8527 静岡県静岡市駿河区小鹿一丁目1番1号
TEL.054-285-6171 FAX.054-285-5179
<http://www.siz.saiseikai.or.jp/hosp>

済生会とは?

明治44年、明治天皇より済生勅語とともに下賜されたお手元金
150万円を基金として、当時の総理大臣桂太郎が「恩賜財団
済生会」を創立。以来、済生会では創立の精神を引き継ぎ、保
健・医療・福祉の充実・発展に必要な諸事業に取り組んでいます。