八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-12

ふれあい

2022 3月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

脊椎 脊髄外科 特集

整形外科 岩永真人医師がお答えします。

今月は脊椎・脊髄外科特集として、代表的な症状や治療法について整形外科・岩永真人医師がお答えします。

整形外科 岩永 真人医師（いわなが まひと）

【専門】整形外科一般、脊椎外科

【資格】日本脊椎脊髄病学会指導医/日本専門医機構認定脊椎脊髄外科専門医/日本整形外科学会整形外科専門医・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

岩永医師の外来診療

月曜日・金曜日

受付時間 8:00～12:00

診療時間 9:00～13:00

脊椎・脊髄の症状でお困りの皆さまへ

脊椎（せぼね）の症状で一番ポピュラーなのはなんと言っても「腰痛」でしょう。実際厚生労働省の国民の自覚症状の調査で、男性では1位、女性では2位（1位は肩こり）で合計では1位となっています。多くは疲労によるものや年齢的変化に起因する「あまり心配のない腰痛」が多く、2週間程度で軽くなってくれます。ところが中には椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、圧迫骨折などの特別な病気が原因であることもあります。この場合は専門的な治療が必要になってきます。さらに確率は低くなりますが、がんの転移、細菌の感染、脊髄腫瘍などの可能性もあります。長引く腰痛がある場合はMRIなどの検査を受けしっかり診断を確定することをお勧めします。

続いて女性の1位である「肩こり」や「首の痛み」は、男性でも2位とよくある症状です。

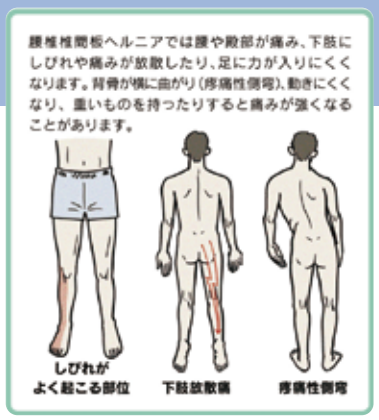
これも日常よくある程度の疲れや姿勢からくる単純な肩こりから、ある朝起きたら首が痛くて動かない「寝違え」や、さらに椎間板ヘルニアや年齢的変化による頚椎症と原因も様々です。もちろん腰痛と同じようにがんの転移や感染もあり得ます。

これらの腰や首の症状に伴って、手足のしびれ・痛みが起こることもよくあります。うまく箸が使えなくなったり脚がふらついてうまく歩けなくなること、歩いていると次第に痛みやしびれがひどくなって歩けなくなり休憩が必要になること、さらに頻尿・残尿感などの排尿障害も脊椎の病気からもくることがあります（もちろん他の病気が原因のこともありますが）。

このように様々な症状を起こすことのある脊椎の病気です。これらの症状やそれ以外にも何か心配な症状があるようでしたら、外来を受診し診察・検査を受けてみてください。

よくある脊椎の病気

腰椎椎間板ヘルニア



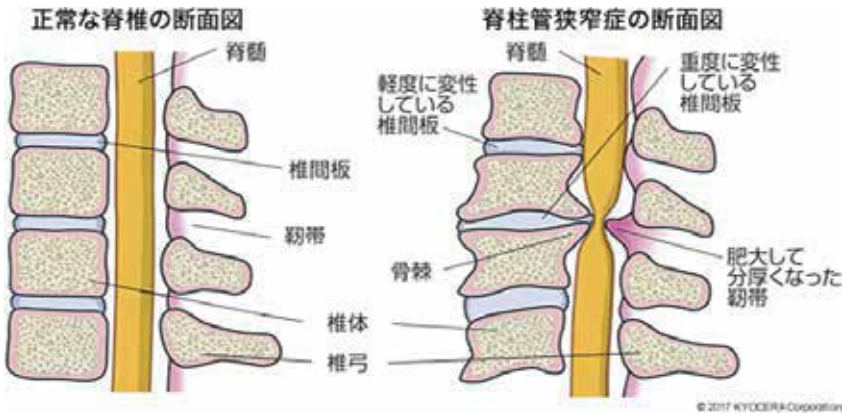
『椎間板』は背骨と背骨の間の軟骨のクッションです。椎間板は常に力学的負荷がかかっているので10代後半から変性（老化）が始まります。そして変性により椎間板の中心にある「髄核」という柔らかい組織が脱出して神経に当たり圧迫・炎症を起こしてしまった状態が椎間板ヘルニアです。腰痛・臀部痛・下肢痛が出現し起床時や重いものを持ったり靴下を着脱、足の爪切り時等に痛みが増強します。痛みが強いと歩行困難になります。症状が進行すると下肢の力が入りにくくなりつまづいたり膝崩れが起きたりします。神経が強く圧迫されると排尿や排便の障害が起きることもあります。

治療は内服薬やコルセット、神経ブロックなどの保存的治療が基本です。しかし保存的治療でよくならない場合は手術をする場合もあります。なかなかよくならない方にとって手術のメリットは症状が軽くなるまでの時間が短くて済むことです。また、筋力低下が進行する場合や膀胱・直腸の障害がある場合も手術適応となります。

手術は内視鏡で脱出した髄核を摘出する方法（MED）が主です。しかし場合によっては肉眼で見て手術をしたほうが安全で確実な場合もあります。

また「ヘルニコア」という髄核を分解する酵素を椎間板に注入し時間をかけて症状の改善を待つ新しい方法もあります（当院は『ヘルニコア実施可能認定施設』です）。局所麻酔でレントゲンを見ながら薬を注入します。

腰部脊柱管狭窄症



『脊柱管』とは背骨の中の神経（脊髄や馬尾）の通り道のことです。

長年体を支えてきた年齢的変化で背骨が変形したり靱帯が分厚くなったりしてこの神経の通り道が狭くなってしまい、座骨神経痛やしびれ・脱力などの症状が出現した状態が腰部脊柱管狭窄症です。

症状は痛み・しびれ感のほかに、足の裏の違和感（砂利を踏んだような）、股間のほてり、残尿感・便秘などの膀胱・直腸症状も出現します。

これらの症状は立っていたり歩いていたりすると出現し次第にひどくなってきて休まなければならなくなりますが、しゃがんで休むと症状は軽くなります（間欠性跛行）。

自分でできる日常生活の工夫としては、台所などでの立っている作業は10㎝程度の踏み台に片足を乗せたり、歩くときは少し前かがみになるように杖をついたり押し車を利用するといったことがあります。

治療は、薬（血流をよくする薬や痛み止め）、注射、神経ブロックなどの保存的治療を行いますが、効果がない場合は脊柱管を直接広げる手術療法をすることもあります。

手術は内視鏡でできる場合もありますが（MEL）、手術用拡大鏡を用いて肉眼的に圧迫を解除する方が安全で確実な場合もあります。当院の日本脊椎脊髄病学会指導医にご相談ください。

画像：【日本整形外科学会 患者用パンフレットより】

お家でできる

背骨の健康トレーニング

公益社団法人
理学療法士協会
推奨

「これだけ体操」にチャレンジ

同じ作業、同じ姿勢で腰が痛くなる方は 必見!

これだけ体操1 腰を反らす リラクセーション

こんな時にやってみましょう!
- 重い荷物を持った後
- 前かがみの作業を続けた時
- 座りっぱなしが続いた時

1 両手をお尻に当てて立ちます

2 息を吐きながら上体をゆっくり反らし3秒キープしたら戻します

これだけ体操2 腰をかがめる ストレッチ

こんな時にやってみましょう!
- 長時間立ったり歩いたりした後

1 椅子に浅く腰を掛け膝に手を当てます

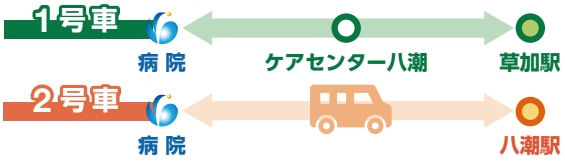
2 腕を足元に向けて伸ばしてゆっくり背中を丸めます

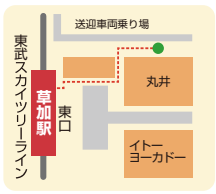
注意 右記の状態の方は症状が悪化する場合があります。ご注意ください。

①横向きで寝ていても腰の痛みが出てしまう方
②腰の痛みがお尻から膝下にかけて広がって痛む方

送迎車両（ワゴン車）時刻表

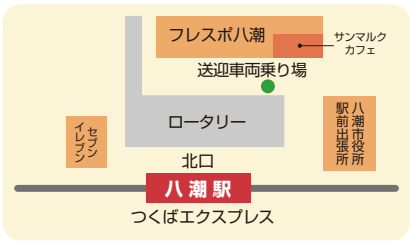
※日曜・祝日は運休いたします。　　令和2年6月15日現在





●草加駅 東口
草加駅東口ロータリーから丸井様と高砂ブックス様の間の通路を抜けて、丸井様の北出入口の歩道でお待ちください。

●ケアセンター八潮 正面玄関前



●八潮駅 北口
フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

※店舗の営業に支障のないようにお待ちください。

1号車の発車時刻　草加駅東口行き

八潮中央総合病院		草加駅東口		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:15	発
8:25	発	8:55	発	9:05	発
9:20	発	9:50	発	10:00	発
10:10	発	10:40	発	10:50	発
11:10	発	11:40	発	11:50	発
12:30	発	13:00	発	13:10	発
13:20	発	13:50	発	14:00	発
14:00	発	14:30	発	14:40	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
17:00	発	17:30	発	17:40	発
18:15	発	18:45	発	18:55	発
19:00	発	—		—	

2号車の発車時刻　八潮駅北口行き

八潮中央総合病院			八潮駅北口	
7:30	発	⟷	7:35	発
7:45	発	⟷	7:50	発
8:00	発	⟷	8:05	発
8:05	発	⟷	8:10	発
8:20	発	⟷	8:25	発
8:40	発	⟷	8:47	発
9:00	発	⟷	9:05	発
9:15	発	⟷	9:20	発
9:30	発	⟷	9:35	発
9:50	発	⟷	9:55	発
10:00	発	⟷	10:05	発
10:15	発	⟷	10:20	発
10:30	発	⟷	10:35	発
10:50	発	⟷	10:55	発
11:00	発	⟷	11:05	発
11:20	発	⟷	11:25	発
11:40	発	⟷	11:45	発
12:05	発	⟷	12:10	発
12:20	発	⟷	12:25	発
12:40	発	⟷	12:45	発
13:00	発	⟷	13:05	発
13:40	発	⟷	13:45	発
14:30	発	⟷	14:35	発
15:10	発	⟷	15:15	発
15:40	発	⟷	15:45	発
16:10	発	⟷	16:15	発
16:40	発	⟷	16:45	発
17:20	発	⟷	17:25	発
17:40	発	⟷	17:45	発
17:55	発	⟷	18:00	発
18:15	発	⟷	18:20	発
18:30	発	⟷	18:35	発
19:20	発	→	—	発

※1病院発草加駅行きの車両は、ケアセンター八潮経由となります。（草加駅から当院までの所要時間は、およそ25～30分です。）

※2 時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。　※4 乗降における介助等は行っておりません。

診療統計　2021年度 ()内は月平均 4月～1月

外来患者数	126,740名(12,674名)
入院患者数	2,695名(269名)
退院患者数	2,695名(269名)
一日平均外来患者数	513.1名
救急搬入数	1,714件(171件)
紹介患者数	2,064名(206名)
手術件数　全身麻酔	755件(75件)
硬膜外・脊髄麻酔	25件(2件)

1/20 八幡小学校で手洗い教室

1月20日(木)午前、八潮市立八幡小学校において、同校の1学年2クラスの児童を対象に「手洗い教室」を開催しました。これは、子どもたちに手洗いの大切さを伝えるため開催しているもので、講師は、当院感染対策委員会リンクスタッフ部会の放射線科・保坂主任と検査科・上條検査技師でした。

児童の皆さんは、それぞれ熱心に手洗いに取り組んでいました。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp　病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定