八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-26

ふれあい

2023 4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

脊椎・脊髄の症状でお困りの皆さまへ

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。

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。

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

よくある脊椎の病気

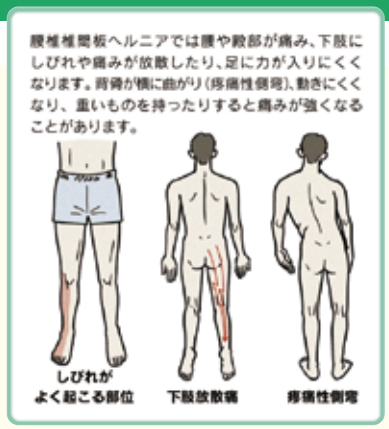
腰椎椎間板ヘルニア

『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。

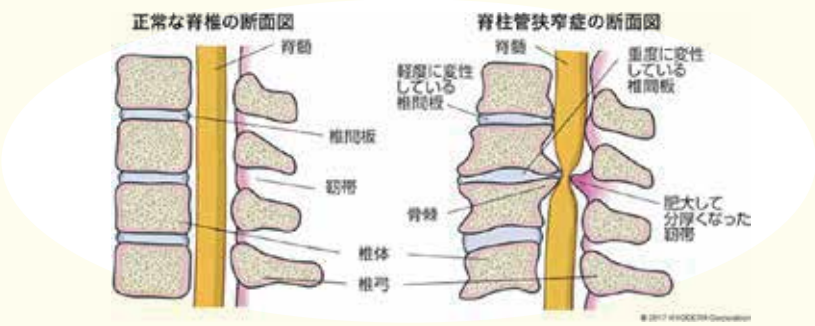
症状は痛み・しびれ感のほかに、足の裏の違和感(砂利を踏んだような)、股間のほてり、残尿感・便秘などの膀胱・直腸症状も出現します。

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】

体幹（腰回り）の筋肉（深部筋）を鍛えて腰への負担を軽減！

たとえば、腕を上げたり物を持ち上げたりする動作では、動作を行う少し前から体幹の深部筋が動き腹腔内圧を高め背骨の安定性を図っています。

重要 腰への負担を減らすために体幹の深部筋を鍛えましょう!!

01 体幹深部筋運動 ドローイン

10秒×5セット

❶両膝を立て仰向けになる

❷息を吐きながら背中を床に押しつける（10秒程）

※左右の手で腰骨の上を触ると収縮した筋肉に触れられる

02 体幹深部筋運動 四つばいで片手あげ

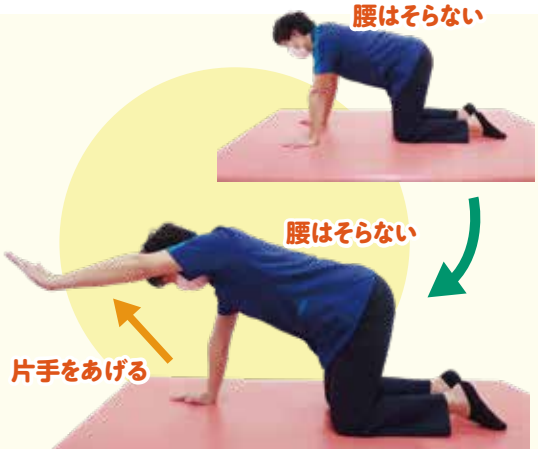
片側ずつ5セット

❶四つばいになる（腰はそらない）

❷息を吐きながら片手をあげる（10秒保つ）

❸四つばいに戻り逆の片手をあげる（10秒保つ）

注意 腰はそらない。できるだけ体が左右に動かないように行う



03 体幹深部筋運動 四つばいで片手片足あげ

片側ずつ5セット

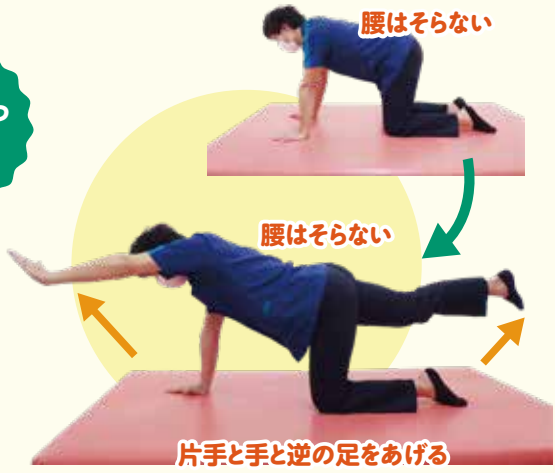
❶四つばいになる（腰はそらない）

❷息を吐きながら片手・手と逆の片足をあげる（10秒保つ）

※❷の運動が難しい方は、片足をあげる、でもよい

❸四つばいに戻り逆の片手・逆の片足をあげる（10秒保つ）

注意 腰はそらない。できるだけ体が左右に動かないように行う



（注意）腰などに痛みが生じる場合、悪化する場合は行わないでください。

リハビリテーション科：中島・髙橋

令和
5年度

特定健康診査のご案内

イラスト：当院検査科・上條里恵（臨床検査技師）

対象者

○昭和24年4月1日～昭和59年3月31日生まれの八潮市国民健康保険被保険者
○八潮市にお住まいの後期高齢医療被保険者（75歳以上）

実施期間

令和5年4月3日（月）から11月30日（木）まで

予約期間

予約開始：受診券がお手元に届いた方から順次ご連絡お待ちしています。

予約終了　11月30日（木）定員になり次第、受付終了となります。（毎年11月上旬で定員になります。）

※4月・5月は空いているので予約が入りやすいです。

完全予約制

受診券が届いていない、紛失した場合は受けられません。
土曜日の健診は行っていません。
お手元の受診券で内容を確認の上、お電話または来院にてご予約ください。
予約状況により、ご希望にそえない場合がございますので、ご了承ください。

お持ちいただくもの

○受診券　○保険証　○記入済みの問診票
○自己負担金（受診券にてご確認ください）

来院について

①検査・②結果説明の2回になります。
どちらも**完全予約制**です。

◆ 検査実施日　月～金曜日（祝祭日除く）
◆ 結果説明　後日書面にてお知らせします。

健診センター

Medical Examination Center

ご予約お待ちしております。

平　日　8:30～17:00
土曜日　8:30～12:00（祝日除く）

直通電話 048-998-8001

同日受診も可能です

◎大腸がん検診（便検査）をご希望される方は、事前に検体容器と問診票をお渡しします。ご予約の際にお申し出ください。受付窓口と郵送にて対応しております。特定健診受診時にご提出ください。

◎眼底検査は予約の必要はございません。
月～金曜日8:30～16:00の間に直接お越しください。

◎肝炎ウイルス検査は必ず保健センターに連絡してください。
（八潮市立保健センター　電話048-995-3381）

問診票が手元に届きましたら、健診センターへご予約ください。

感染対策を徹底しながら運営しています！

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