

# ちよっこしい話

木島病院報

## なぜ腰が痛くなるかご存じですか？

整形外科 医師 島 巖

Vol. 64

平成 23 年 5 月 11 日発行  
発行：木島病院新聞委員会

腰痛を訴える患者は非常に多く、これまでの報告では、60～80%の人が生涯に腰痛を経験し、20～30%の人は繰り返し経験するといわれております。

私が、石川県職員で調査した結果でも 3,985 名では 2,886 名(72.4%)が腰痛経験者でした。

腰痛の原因としては、腹部臓器の病気も稀にありますが、多くは図 1 に示した脊椎疾患によるものです。腰椎は脊柱の支持性と運動性という、相反する機能が要求されており、その原因で圧倒的に多い(70～80%)のは、椎間板を始めとした脊椎の行変性(加齢的変性)によるものです。それゆえ、年齢的には成人が多いのですが、成長途上の若い人が部活動等で、激しいスポーツを続けると、分離症になったり、早くに椎間板の変性を起こし、腰痛をきたすことがあります。また、高齢になると、特に閉経後の女性では、骨粗鬆症による腰痛、ときには圧迫骨折をおこし、腰痛を認めることが多くなります。

アメリカ厚生省の急性腰痛症のガイドラインでは、次の 3 つのグループに分類しています。(表 2)

最も多いのはグループ③です。皆さんが治療を考える上で、参考にさせていただきたい分類方法ですが、一度専門医(整形外科)の診断を受け、原因を確認し、治療方針を指導してもらう事が最も大切です。

椎間板は年齢に伴い変性しますが、椎間板の変性を促進させる要因には加齢、成長期の激しい運動、栄養不良、遺伝的要因が挙げられております。これらの椎間板の変性を早める要因は腰痛の危険因子と考えてよいと思います。激しい運動は変性を早めますが、運動不足も腰痛の危険因子になりますので、個々の体に合った、全身運動(ラジオ体操等)を継続して行う必要があります。喫煙も椎間板の変性を促進し、親、兄弟に腰痛をお持ちの方は危険因子の 1 つになりますので、注意しましょう。

表 1. 腰痛の原因

① 外 傷	骨折、脱臼
② 感 染	結核性あるいは化膿性脊椎炎
③ 腫 瘍	骨腫瘍、転移性腫瘍、馬尾腫瘍
④ 奇 形	先天性側弯、先天性脊柱管狭窄症
⑤ 循環障害	分離症
⑥ 代謝障害	骨軟化症、骨粗鬆症
⑦ 退行変性(加齢変性)	椎間板障害、変形性腰椎症、椎間関節症、変性脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア

表 2. 急性腰痛症の分類

① 腰痛が強く、進行性であり、早急に治療が必要な重大な危険因子(腫瘍・感染・骨折等)を持つ脊椎疾患
② 治療は必要であるが、ある程度経過を見ることができる、椎間板ヘルニアに代表される。坐骨神経痛、坐骨神経障害の合併例
③ 自己管理で経過をみてもよい、単なる腰痛(非特定腰痛)疾患

## 東北地方太平洋沖地震からの復興のために今何ができる？

3月11日の東北地方太平洋沖地震は想定をはるかに超えた大災害でした。犠牲になられた非常に多くの方に哀悼の意を表します。また多くの被災者の方にお見舞い申し上げます。

今回の東日本大震災は地震・津波・原子力発電所事故が重なり、未だに原発は不安定で放射性物質の飛散が続いています。マスコミを通じて被災地を見ているだけで胸がつぶれる思いですので、被災された方のつらさ・悲しみ・絶望感はいかほどのものか想像もつきません。

私たちの国、日本は19世紀に明治維新により近代国家へと変貌を遂げ、大きく国力を発展させました。20世紀には第二次世界大戦後の廃墟の中から世界一・二を争う経済大国に発展しました。今回の東日本大震災は21世紀に日本に与えられた試練として雄々しく立ち上がり復興していくものと私は信じています。しかし今回過去2回の試練との違いは被災された地域と震災の影響を受けなかった地域が混在していることです。被災しなかった私たちは東北・関東そして日本の復興のために何ができるのでしょうか。

義援金もいいでしょう。またボランティアもいいでしょう。復興のために何らかの行動をし続けたいと思います。たとえそれが3年かかろうが5年かかろうが続けたい。また一部のマスコミのように批判と非難を繰り返すのではなく、今日の前に山積になっている難局の打開について知恵を出し合い前向きに一致団結していくことも大切でしょう。大震災からの過程を反省するのは復興してからで間に合うでしょう。

病院としては過度の狂騒ムードの漂うようなイベントは行いませんが、通常の福利厚生の一環として行ってきたことや歓迎会や忘年会は通常どおり行います。また各行事の病院の負担割合を増やし、個人負担は減らしますが、その分を各個人から義援金として集めたいと考えています。同じ金額の義援金でも単純に病院だけから出すよりも手間をかけて多くの方から集めた義援金の方が支援する心が集まっていっているのではないかなと思うからです。また節電に努め、前年に比較して節約できた分を義援金として寄付していきます。

復興への道のりは厳しく、長期にわたるでしょうが、病院の理念にもある「思いやりの心」を持って長く支援を続けていきたいと思います。

—がんばれ 東北！  
負けないぞ 日本！

## センターだより

通所リハビリにはカラオケ、民謡、俳句、習字、絵など様々な特技をお持ちの方が多く通われています。そんな方々の中に文章を書くのが好きな方がいらっしゃいます。今回はその方のエッセイを紹介したいと思います。

まず東北の大震災にあわれた方々に遅まきながら心からお見舞いと哀悼を表します。天災は忘れた頃にやってくる、備えあれば憂いなし。災害時の言葉は色々ある。だが実践してこそ実りがあるので、でなければ無駄言で人の心を惑わすだけ、特に災害時には言動に注意すべきで人と人の愛和に重きを置き一日でも早い復興に全力をあげるべきだ。愚痴だけでは前進しない。心すべきだ。

今こそ「頑張れ日本」の心が大切だと思います。東北の被災された方々も同胞である。互いに手を取り力を出し合い、凍る間もない水車にしましょう。

「器には従いながら岩金も通すは水の力なりけり」

寄る年波だが老いても、もう一度岩金を通す水になりたい。

成せば成る、成さねばならぬ何事も、押しても駄目なら引いてみよ。最後まで諦めるな。

老人ここにある。

## 回復期リハビリテーション病棟紹介

回復期リハビリテーション病棟をスタートしてから、3年になります。回復期リハビリテーション病棟とは、日常生活動作能力の向上による寝たきり防止、社会復帰、家庭復帰を目的として集中的にリハビリテーションを受けていただく病棟です。

看護・介護スタッフは、365日24時間体制で生活の自立に向けたリハビリテーションをベッドサイドで積極的に援助を行っています。リハビリスタッフも365日午前・午後と機能回復に向けたリハビリテーションを実施しています。

では、看護・介護スタッフ中心でのレクリエーション活動について紹介します。

レクリエーションは毎日午後3時～4時まで作業療法士、看護師、看護補助者も一緒に参加し、患者さんと共に活動しています。

レクリエーションをとおして患者さんの体調や心理状態を把握できることがあります。

また患者さん達は、周囲への関心を持ったり社会性が芽生えたりすることも期待できます。

レクリエーション時に整容ケアをしていくことを続け、患者さんそれぞれの「その人らしさ」なども見えてきました。

今後もスタッフ一丸となり、楽しく元気に笑顔いっぱいの病棟にしていきたいと思っています。

回復期リハビリテーション病棟





## 新人職員紹介 Staff Introduction



目が非常に細く、顔も無表情な事が多い為、周りの方から怪しまれますが、心は笑っております。常に笑顔で気合いを入れて頑張ります。



『人生楽しく!』が motto の道楽者。容姿は年齢より老け顔で肥満であり、当人の悩みである。今では多くのダイエットを実践してきたが全て惨敗。現在は豆腐ダイエットにて起死回生を図る。



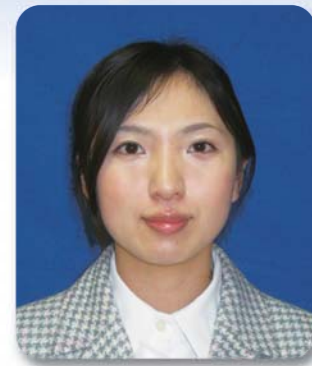
何を考えてか警察官を辞めて理学療法士に転職しました。今後はよく考えて行動して『デキる男』と言われるように頑張ります。宜しくお願いします。



最近 AKB48 にハマっています。この前も YouTube で AKB48 の動画を見ている最中に鼻血が出てしまいました。こんな自分ですがどうぞよろしくお願い致します。



変わった名字ですが、気軽に呼んでいただけたら嬉しいです。いつも明るく元気に笑顔で頑張ります! よろしくお願いします。



ど田舎ものの私が金沢で生活し 1 日の大半を木島病院の皆様と共にすることになります。患者様職員の方々に名前を覚えて頂けるよう、日々精一杯頑張りたいと思います。



趣味はボーリングです。好きな戦国武将は前田慶二です。尊敬する電車は地下鉄銀座線です。延々と地下を走って終点間際で一気にビルの 3 階まで駆け登る、あの根性が好きです。こんな私ですが末永くよろしくお願い致します。



私は中学・高校と陸上部に所属していたので、「走り」には自信があります。また学生時代フットワークが軽いと言われていたので、これを生かせるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



テニスが一番ですが、今はサッカーに浮気をたくさんしています。朝でも昼でも夜でもスポーツをします! 元気に頑張っていきたいです。



私の子供が中学生になったのを機に、ナースとしてもうひとがんばりしてみようと再び木島病院で働かせて頂くことになりました。趣味はキャンプです。おススメの穴場がありましたら教えてください!!



関西から石川に戻ってきました。少しだけ、不思議な関西弁を話します!! 明るく元気に頑張ります!! よろしくお願いします。



人見知りですが、はやくみなさんと仲良くなれるように、笑顔で頑張ります☆☆



実はアニメが大好きです! お薦めなものがあったら教えてください。仕事を頑張るのでよろしくお願い致します。



私は小、中学校は水泳を高校ではサッカーをしていました。スポーツは好きですがスポーツ音痴です。芸人のおぎやはぎの小木に似ていると言われます。皆様、どうぞよろしくお願い致します。



介護職を始めて 11 年目になります。好きな言葉は『やればできる』です。病院ではたった一人の外国人職員です。たまに通訳担当もしています。これから仕事も日本語も上手くなれるように頑張ります! よろしくお願いします!

お願ひごまつ。



# 職員リレー紹介



私には小学校から現在も続けられていることが1つあります。それはサッカーです。今でも続けられているのは、3つの理由があります。まず、サッカーが大好きであること。もう1つは常に勝負心を持つ事を忘れないこと。最後はみんなで協力し、助け合い、話し合っていくことが出来る楽しいスポーツだからです。(一人ぼっちは寂しいです(笑)) 現在、東日本大震災で被災者の方が苦しんでいる中、サッカー界で学んだ、協力、助け合いを活かして私も、皆様と協力し合って被災者の方々の力になれたらと思っています。このような考え方が出来るようになったのもサッカーがあったからだと思います。今はサッカーを教えてくださいました人達に感謝の気持ちを絶対忘れずに、日々のリハビリ業務も一生懸命行い成長していきたいと思っています。今年の4月で5年目になります。まだまだ未熟者ですが宜しくお願い致します!(^^)!

## 接骨院紹介

こんにちは「おかもと接骨院」の岡本 透です。

木島病院が松寺町に移転後最初に接骨院を開業した者です。病院では沢山の勉強をさせて頂き大変有り難く思っております。おかげさまで、開業後17年を超えてもなお日々充実し、日々研鑽いたしております。最近では、病院から骨折治療器等の情報も頂き早速導入する事で骨折癒合を早める事が可能となり患者様からも高い評価を得ております。

木島病院と接骨院の間には惑星と衛星のようなサテライトシステムが存在します。それは多くの情報のやり取りがあってこそ成立いたします。まさに惑星からの牽引力に起因したシステムがそこには存在するのです。社会と言う太陽系、木島病院と言う惑星、そして接骨院と言う衛星があります。そこは混沌として見えるが「信頼」という牽引力で接骨院はその役割を果たす事が出来ているのだと思いつつ「ほねつぎ」を全うしたいと思っております。

おかもと接骨院 岡本 透



## 編集後記

春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえてすずしかりけり(道元)

今も昔と変わらず四季はおのずとやってきます。美しい花々を見たりポカポカ陽気だったりすると心も身体も元気になりませんか？

自然ってすごいですよね。「ちょっこし」でも皆さんが元気になるような「いい話」をお届けしたいですね。次回「ちょっこし 65号」をお楽しみに！

新聞委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200  
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111  
FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200  
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 石川県金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>