

ちょっぴりいい話

木島病院報

腰痛治療の考え方

整形外科 医師 島 巖

Vol. 65

平成 23 年 7 月 19 日発行
発行：木島病院新聞委員会

腰痛が1週間程度続くようなら、まず専門家の診察を受け、レントゲン写真・MRI等の検査をして診断をつけてもらい、適切な治療や指導を受ける事が大切です。

はっきりとした腰痛の発症原因はないが徐々に進行し、安静時にもある腰痛と、事故や転倒など外傷に伴い歩行に障害をきたすような腰痛は、腫瘍、感染、骨折の可能性があり早急な治療を必要とします。

動き始めに腰に痛みを認めるが、動く事により改善してくる腰痛、一定の動作でのみ発症する腰痛は経過観察可能です。適切な運動(体操)により腰痛の改善が期待できます。仕事に差し支えるような腰痛の場合は治療(服薬、リハビリテーション等)が必要で、時には麻酔の注射が効果的な事もあります。

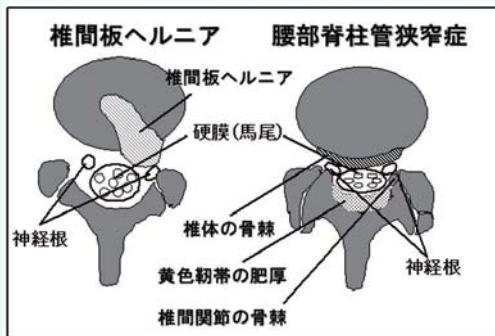
下肢痛やシビレの下肢症状を伴う代表的な疾患は椎間板ヘルニアと腰部脊柱管狭窄症です。

椎間板ヘルニアは、ヘルニアを起こした椎間板が神経根を圧迫し、片側の下肢痛、シビレ、脱力が出現し、安静時にも症状があります。自然治癒が期待できますので、保存的治療すなわち、牽引治療、ブロック療法(神経の近くに麻酔剤等の注射)、薬物療法(鎮痛剤などの内服、注射)が可能です。一方、治療期間の短縮、あるいは麻痺のある場合は手術の対象になります。

腰部脊柱管狭窄症は、高齢者に多いのですが、腰椎の加齢的变化(椎体の骨棘、椎間関節の変性に伴った骨棘、黄色靱帯の肥厚)によって、馬尾、神経根が狭いスペースに閉じ込められ、座位、臥床(側臥位)では症状はありませんが、歩行、重い物を持つ等の負荷により下肢の痛みやシビレが出現し、歩行できなくなります。しかし、しゃがむ、または腰掛ける事により症状が改善し、再度歩行が可能となります。これを間歇跛行といい、腰部脊柱管狭窄症の特徴です。

下肢の血流が悪く、下肢痛をきたす閉塞性動脈硬化症でも、間歇跛行を見ますので、鑑別が必要です。

この病気は椎間板ヘルニアと異なり、自然治癒は期待できません。しかし、腰椎の後屈をできるだけ避け、若干前かがみ姿勢で歩行し、杖、シルバーカーを利用して、症状の改善には効果のある神経ブロック、リハビリテーションを併用し、この病気とうまく付き合っていける事が出来ます。日常生活に困難を来す場合は手術を考えなければなりません。

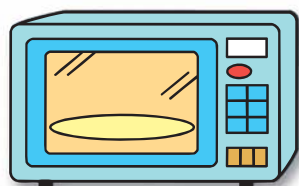


食中毒の予防方法について

～家庭でできる予防方法～

① 食品の中心温度が85℃以上になるまで加熱しましょう。

食品に含まれる食中毒菌は 85℃以上で 1 分以上の加熱で死滅します。



【よくある間違い】

例えば、85℃のオーブンで 1 分以上の加熱では表面だけで、中までしっかり加熱されないので注意しましょう。

② 調理器具等は殺菌して二次感染を防ぎましょう。

まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオル等は 85℃以上の熱湯で 1 分以上加熱するとよいでしょう。
また台所用漂白剤で消毒するのもよいでしょう。



熱湯をかけるのもいいね～！

③ 調理器具等はよく乾燥してからしまいましょう。



濡れたまましまうと食中毒菌が繁殖してしまう恐れがあります。

よ～く乾かしてからしまっね！

④ 手洗いはこまめにしましょう。

トイレの後・調理前、肉や魚の下処理をする前後など、感染のおそれがある時は手洗いをすることで予防できます。



お家に帰った時やご飯を食べる前にも手を洗いましょう。

それでも、もし「お腹が痛い」「下痢をする」などの症状がでたら、お医者さんに相談しましょう。



放射線の影響

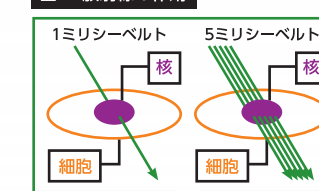
福島原発事故から数カ月が経過した今になっても放射能による問題は解決されていません。放射能汚染によって各地で野菜が大量に廃棄されました。廃棄されずに済んだ野菜でも一度汚染したものや汚染の不安のあるものはお客に出すことができない等の風評被害もあります。確かに放射能という言葉自体になんとなく恐怖感を抱いてしまう方も多いと思います。まずは放射能について知る必要があります。そこで、放射能について簡単ではありますが説明したいと思います。

まず、「放射能」とはどういったものなのでしょうか。「放射能」とは放射性物質（放射線を放出する物質）がどれだけ放射線を出す能力を持っているかを示します。また、放射性物質が放射線を出すには、壊変という現象を経なければなりません。壊変とは文字通り、壊れて別の物質に変わる事です。この壊変が起きるのに必要な時間は物質ごとに違い、数秒のものから数日、数年とさまざまです。さらに、物質ごとに壊変の際に放出する放射線の種類も違うため、その性質も異なってきます。また、吸引するなどして放射性物質を体内に取り入れてしまった場合には、物質ごとに集まる部位（甲状腺や筋肉、骨など）も違ってきます。このように、放射性物質はそれぞれが異なる挙動を示しながら放射線を放出することで、人体は体内や体外から出る放射線にさらされ（被曝する）、なにかしらの影響を受けてしまうのです。

では、どのような影響があるのでしょうか。人体が放射線を受けると細胞が傷ついてしまいます（図1）。少量であれば細胞は自己修復機能を持つためほとんどの場合その影響が現れることはありませんが、一度に大量に受けてしまった場合に細胞の修復機能が追いつかず、発赤や脱毛などの身体的影響が出てしまいます。また少量の放射線であれ細胞が放射線によって破壊され

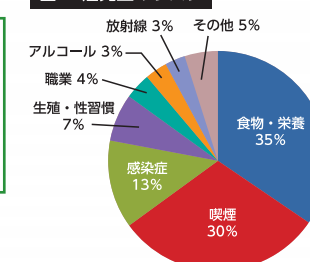
てしまった時に、稀に突然変異が起これり癌になることがあります。しかし、細胞の突然変異は放射線によって起こるものばかりではなく、喫煙や暴飲暴食など体に悪影響を与えるような事によって突然変異が引き起こされる確率の方が高いのです（図2）。

図1. 放射線の作用



細胞が破壊され、修復の際に突然変異が起きると癌細胞になる可能性

図2. 癌発生のリスク



放射線は確かに危険な因子を含んでいます。しかし、その危険性は交通事故や喫煙のリスクと比べればむしろ小さなものにできます。また、放射線はそのエネルギー効率の良さから発電に利用できるだけでなく、医療現場で診察や治療にまで活かされており、現代医療にはなくてはならないものと言えるでしょう。このように放射線はきちんとした知識の元で利用されれば、他の方法では得難い大きな恩恵を我々は受けることができます。

放射線は人体に対して不確定な要素を持っているため、放射線にどのように対応していくかは状況に応じて考えなければなりません。メディアの発信することだけにとらわれないよう正しい知識を持って考えることが大切です。そのためには自分にとって何が大事なものであり、守るべきであるかを考え、助け合い、協力しながら向き合っていくことが求められているのではないのでしょうか。

節電

東北地方太平洋沖地震が発生し、東日本を中心に甚大な被害が発生しました。そこで木島病院では復興の一環として節電を行い、節約できた分を義援金として寄付することにしました。照明の間引きをしたり、冷房の運転を弱くしたり、さまざまな節電に取り組んでいます。

その結果… **電気使用料 22.2%の削減・92,620円**
の義援金となりました。

今後も節電・義援金を続けていきますので、皆様のご協力をお願いします。



センターだより

6月13日(月)～18日(土)『屋外歩行 外出企画』として、大野からくり記念館へ行ってきました。天候にも恵まれ、道中の車窓から見える海もキラキラ光っており、最高のドライブ日よりでした。

館内では、人形の実演(茶運び人形、唐子人形)を見たり、様々なからくりの展示物を触ったりしながら、からくりの世界を体験しました。

人形の実演に感嘆の声を上げる方、からくりのパズルに頭を悩ませ一生懸命考える方、からくりのおもちゃに自然と笑顔になっている方もいました。

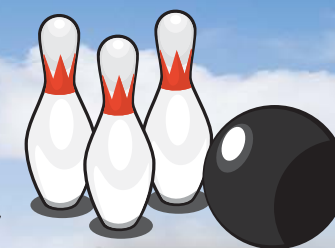
歩行練習も兼ねて、広い館内を歩いたのですが、「疲れたけど、それ以上に楽しかった」という声が多く聞かれました。参加された皆さん、お疲れ様でした。

大人も子供も楽しめる場所なので、皆さんも家族連れで行ってみてはいかがでしょうか？

センター職員



ボーリング大会



今年も6月22日に毎年恒例の春の木島病院ボーリング大会が行われました。

今大会は総勢100人以上で過去最高の参加人数となり大いに盛り上がりました。今回の優勝者は放射線技師の南貴司君でした。投げる前は自信がないと言っていた彼でしたが、ボーリングのスコアは300以上を叩き出し堂々の優勝となりました。

ボーリングの後は親睦を深めるため、焼き肉をおいしく頂きました。今後もこのような病院内の行事を例年どおりに行いながら病院職員間での連携向上を図り、より一層元気を与えられる病院になればと思います。



女子ソフトボール部

こんにちは。今年度から女子ソフトボール部マネージャーを務める事になった飴谷&本明です。

練習は5月半ばから始めた為初心者が多くまだポジションも決まっていません(ピッチャー・ファーストは決まりました!)が、8月末の大会に向け毎週日曜日の早朝から鳴和台体育館横の公園で練習をしています。また、たまにナイター設備のあるグラウンドでも練習したりしています。

昨年は人数が足りなかった為、大会に出場することができず活動もほとんどできませんでした。今年は新たに経験者も増え、大会に出場する事ができそうで嬉しく思っています。

ソフトボールは未経験者でもやりやすいスポーツだと思います。興味のある方は気軽に練習に来てみて下さい。

目指せ優勝! 集まれ部員!!



職員リレー紹介



高校を卒業し木島病院に就職して 10 年目を迎えました。
まだ学生気分が抜けきらない新入職員だった頃がつい最近の事のように
思えます。

病棟勤務、デイ勤務を経験して今年の 5 月からは介護支援専門員として
働いています。介護支援専門員としては新人なので毎日がとても新鮮です。

私生活では今年 5 歳と 2 歳になる 2 人の女の子の母親です。毎日とても
賑やかで静かになるのは寝ている時と食べている時くらいです。2 人とも
赤ちゃんの時から良く食べるので食事は作りがいがあります。最近では上
の子がお手伝いをしてくれるようになったので休日には一緒に買い物へ行
き、料理をしったりしています。この間は串カツを作りました。キッチンは大
変なことになっていて後片付けがひと苦勞でしたが楽しかったです。次は
餃子にチャレンジしたいなあと考えています。

家事・育児と仕事の両立は大変な事も多いですが、それ以上に楽しい事
や嬉しい事が多くて毎日がとても充実しています。
これからも支えてくれている家族や周りの方々への感謝の気持ちを忘れず
に、元気に楽しく仕事を続けていきたいと思っています。

介護保険でお困りのことがありましたら気軽に声をかけてください。

接骨院紹介

ひさだ接骨院 久田 博善

〒921-8178 金沢市寺地1丁目2番11号
TEL.076-272-8123

この度は、接骨院紹介の機会を頂き有難う御座います。

私は、平成 13 年から 18 年の 5 年間木島病院で、柔道整復師としての基礎や心
構えを学ばせて頂きました。

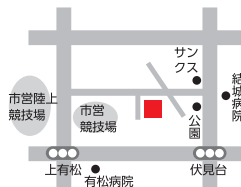
その後開院を目指し、実際に接骨院での仕事に携わって参りました。

平成 23 年 5 月 10 日に、多くの方々からの御支援と御指導を賜り、ひさだ接骨院
を開院する事が出来ました。

ひさだ接骨院は、患者様同志の挨拶が飛び交うアットホームな接骨院です。
これからも患者様とふれあい、笑顔で帰って頂ける接骨院を目指して、地域に貢献
出来る様、頑張っていきたいと思っています。

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:30		○	○	○	○	○	○
午後 3:00 ~ 7:00		○	○	○		○	~2:00

休診日 日曜・祝日 木曜日、土曜日の午後



編集後記

今年も全国的に暑く先月 6 月 24 日に埼玉県熊谷市で 39.8℃の観測史上最高気温を記録
したそうです。昨年同様暑くなりますが、こまめに水分補給を行って熱中症にならないように
十分に気をつけましょう。では次回『ちょっこし 66 号』もお楽しみに !!

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/>