

# ちよっこしい話

木島病院報

## 急に激しい腰痛におそわれたら ～急性腰痛について～

医師 黒田 邦彦



急性腰痛の多くは、ほんのちょっとしたきっかけで突然、腰に激痛が起こります。いわゆる「ぎっくり腰」がその代表です。引き金になる動作には、重いものを持ちたり、かがんだり、腰を捻るなど、思い当たる事もありますが、特に誘引もなく起こる場合も少なくありません。

痛みが起こる原因は、腰椎(腰骨)周辺の椎間板、椎間関節、筋肉、靭帯の損傷と考えられています。

急性腰痛が起こると、強い痛みの為に動けなくなったり、歩くのが困難になったりします。

このような痛みが強い時に、膝を曲げて横向きに寝たり、楽な姿勢で安静を保ちます。市販の湿布薬を貼ったり、消炎鎮痛剤を飲んでもよいでしょう。ぎっくり腰なら、そのまましばらく安静を保っていると、痛みは徐々に軽くなります。軽症の場合は、そのまま治る事もあります。

気を付けたい点としては、何日もゴロゴロと横にならない事です。これはかえって回復が遅れます。もちろん、痛みが強くて動けないというときは無理に動く必要はありませんが、動ける程度に痛みが治まってきたら、安静を守るのは2～3日にとどめ、それを過ぎたら、無理をしない範囲で日常生活に徐々に戻していきます。その方が回復も早くなります。

ただ、注意しなければならないのは、急な強い腰の痛みは必ずしもぎっくり腰とは限らない事です。症状として腰痛が現れる病気は多数あり、なかには非常に重大なものもあります。(腰椎圧迫骨折、椎間板ヘルニア、化膿性脊椎炎、癌の転移、その他: 尿路結石、膀胱炎、解離性大動脈瘤、子宮筋腫、心身症など)従って、危険な病気を見過ごさないことが重要になります。

目安としては「どんな姿勢をとっても楽にならない」「下肢に痛みや、痺れがあり力が入らない」「尿が出にくい」「発熱を伴う」「冷や汗が出る」といった症状がみられる場合は、なるべく早く整形外科を受診して下さい。



夏号 Vol. 97

令和元年8月発行  
発行: 木島病院新聞委員会

# 骨粗鬆症リエゾンサービス

理学療法士 島 佑希



氏名： \_\_\_\_\_ ID： \_\_\_\_\_

骨粗鬆症教室 参加チェック表

	1回目	2回目	3回目	4回目
①骨粗鬆症とは				
②お薬について				
③栄養について				
④運動について				

医療法人社団光仁会 木島病院  
連絡先 ☎076-237-9200

骨粗鬆症という病名は知らない人はいないと思いますが、どういった病気であり、どのぐらいの人が骨粗鬆症であるのか、またどれぐらいの人が治療をしているのかなどを考えたことがありますか。

骨粗鬆症は『骨折しやすくなる』これは間違っていないですが、骨折だけが怖いのではなく、介護が必要になったり、寝たきりになったりと骨折後に現在の生活を継続できなくなるという事がとても怖いところです。実際に介護保険の利用が必要となった方の要因の1/4は骨や関節(運動器)の障害です。また、人によっては合併症などの問題もあり死に至る方もいます。

日本では約1280万人の人が骨粗鬆症であると言われていますが、その中でも約200万人程度しか治療を受けていません。骨粗鬆症は『沈黙の疾患』とも言われており、自覚症状がない為、検査を受けない方が多くいることや、治療が開始になっても治

療効果を実感しにくい為、治療を中断してしまう方もいます。つまり、治療率・治療継続率がとても低いという現状です。

こういった状態を打破するために、骨粗鬆症リエゾンマネージャーという資格が日本骨粗鬆症学会の中で作られました。リエゾンとは『つながり』『連絡』などの意味があります。地域・社会、病院、診療所が連携を取り、患者さんが治療を行えるようにサポートしていくシステムです。

当院でも骨粗鬆症リエゾンサービス委員会を発足させ、現在活動を開始しています。ひと月に数回の骨粗しょう症教室を開催し、治療をしていない人は骨粗鬆症の危険を理解してもらい定期的な検査に行ってもらい、また、治療を開始している人は治療の重要性を理解し継続していってもらえるように努めています。院内に日時を掲示していますので、興味のある方は是非スタッフまでお声かけください。

現在の生活を守るために、元気な骨を作っていきましょう。

## 今年も踊り流しに参加しました!!

理学療法士 前田 龍一

今年も6月1日に開催された百万石まつりの踊り流しに参加しました。木島病院として参加するのは4回目になります。私も2年目ですが、学生時代から踊り流しに参加していて4回目です。今年は看板を新しく作り直し、木島病院の理念である「元気になるための病院」を英語にした「Be Fine」の文字を書きました。木島病院を知る方々から「がんばれ〜!」、「応援してるよ!」と声援を頂く事や、笑顔で手を

を振ってくれる事があ

ります。そこで今回は光るサイリウムのプレスレットや帽子を使い、声援を下さる方にも楽しんでもらえる様に工夫をしました。この声援があることで、より多くの患者さんを元気にさせたいという気持ちが高まり、活力となっています。踊り流しの良いところは、全員で同じ曲を踊り、一体感が得られることです。また、多くの地域住民や企業・学生が参加し、年に一度の交流の場ともなっています。今年もみんなで盛り上がり、踊り流しを楽しむ事ができました!



## 2019 金沢マラソン!!

### 2019 金沢マラソン当選!!

理学療法士 荒木 恒志

初夏が過ぎ厳しい暑さが増えてきた今日この頃。2019 金沢マラソンは10月27日に開催され、今回で5回目となります。毎年の如くエントリー者が多く、定員オーバーとなり、抽選によって当選者が決められました。まだまだマラソンブームが続きそうな勢いです。

私個人としては今回で2回目のトライとなりますが、1回目の時は約20km地点で両足が攣ってしまい、歩いては走っての繰り返しでなんとか走り終える事ができたといった結果で、とても悔しい思いをしました。それ以降は少しずつマラソンに対する意欲が薄れ、1回目の参加から3年ほどエントリーすらせず、沿道に立って応援する側に回っていました。しかし、苦しくても走っている姿や応援されて笑顔になる人達を見ていると「もう一度走ってみよう!!」という気持ちが強くなり今回エントリーしました。結果はどうなるか分かりませんが高揚感と楽しみでいっぱいです。ちなみに当院からは7人程参加する予定です!!走っている時の応援はとても力になるので暖かく力強い声援をお願いします!最後に 2020 東京オリンピックまであと一年となりましたが、皆さんも是非何かにトライしてみたいはかがでしうか!!



祝

## 木島病院松寺町移転25周年記念祝賀会

医事課 向 美保

6月29日に【木島病院が松寺町に移転して25年】の節目を迎えた事を記念し、祝賀会が東急ホテルで開かれました。以前に病院を退職された先生、松寺町・大浦町の町会長様をはじめとした町会関係の方にも参加して頂き、総勢215名での祝賀会となりました。会では美味しい料理とお酒が振る舞われ、皆さん楽しんでいる様子でした。

また、「未来へつなぐ、バトンパス」というテーマをもとに、ショート動画や5年後の自分自身へ向けたタイムレター、特製ダーツ的を使った抽選会の催しがありました。木島病院がこれまでの変化を振り返り、とて新鮮でした。久しぶりに顔を合わせたOB



皆様とも話が出来て盛り上がり、とても充実した時間を過ごせました。

今後、病院が続いても色々な方と繋がれる場は大切にしていきたいと感じました。



### きじま介護センターに着任してから早13年

きじま在宅介護センター事務長 林 照夫

最初に着任したのは、介護センター通所リハビリテーションが設立されてから2年目の平成18年5月1日でした。

平成18年5月の職員は、ケアマネジャー 3名 理学療法士1名 看護師1名 介護職5名でした。利用者様は36名でした。

平成31年では、理学療法士2名 作業療法士1名 看護師2名 歯科衛生士1名 介護職7名 利用者様83名になりました。

着任後最初に「元気になるための病院」を利用者様へのメッセージと職員の目標について職員全員で考え、できたものが、利用者様向けメッセージ「いつまでも元気で自分らしく暮らしたい！そんなあなたを支援します」です。職員の目標は「専門スタッフによる利用者様の自立と回復を目指す！」です。現在も目標にし「元気になるためのセンター」になるよう努力しています。

13年の中では、いろいろな企画や思い出があります。利用者様と「スーパーばあちゃんバンド」でした。利用者様の中にピアノの弾ける方やハーモニカの吹ける方などと私がギターで色々な曲を演奏したことや、MROのラジオに出演したことなど思い出がよみがえります。これからも、「元気になるためのセンター」を目標に職員一同努力していきます。

## スポーツリハビリきじま



健康運動指導士 遠藤 美穂

今回はアスレチック棟にある「健康増進施設 スポーツリハビリきじま」についてご紹介します。

スポーツリハビリきじまは平成18年2月にオープンし、今年で14年目に入りました。

国道8号線沿いに大きな窓があり明るく開放的なジムスペースには、ウォーキングマシン3台、全身運動が可能なクロストレーナー1台、エアロバイク3台、筋力トレーニングマシンが8台と充実した設備が揃っています。

筋力トレーニングマシンに関しては、空気圧を利用したマシンを導入しており、負荷・回数等は一人一人に合わせたメニューで行いますので、安心してトレーニングしていただけます。

筋力アップ・ダイエットや生活習慣病の改善・予防などさまざまな目標を持った方々が毎日一生懸命運動されています。会員さんが集まると、とても賑やかな雰囲気です。興味のある方はぜひ一度足を運んでみてください。

利用料金など詳しいことは病院1階受付までお問い合わせください。

心よりお待ちしております！



## 介護センターだより

### 「オリンピックにみんなでいこう」

作業療法士 安藤 恭輔

通所リハビリで作業療法士として働いております安藤と申します。

梅雨のジメジメとした季節から時々晴れ間も見え夏が近づいている感じがします。皆さんスポーツは好きですか？ きたる東京オリンピック2020の開催まで1年を切りました。そこで通所リハビリでは「オリンピックにみんなで行こう」をキャッチフレーズに金沢—東京間(約420km)距離を利用者さんの1年間の歩行訓練の目標とし1日に歩いた距離をカレンダーにチェックしています。「自宅で転ばないように生活したい」「外出し歩けるようになりたい」

など個人個人目標はそれぞれあります。利用者さんの中には歩くことに対して消極的な方もいます。しかし、たくさん歩いた距離をみんなで行こうという目標を共有することで歩きたいという意欲が湧いてくると願っています。それが転ばないように生活できる歩行能力、外出できる歩行能力が備わることに繋がればと思っています。

これから暑い夏が始まりますが水分取りながら無理せず毎日みんなで歩行練習頑張ります！



## 職員リレー紹介

▶▶▶ 医事課 廣瀬 由希 さん



先日、診療情報管理士の認定試験に合格しました。診療情報管理士とは患者さんの診療情報が記録されたカルテの管理や診療情報を中心に人の健康に関する情報を国際統計分類に基づいて抽出・加工・分析し様々なニーズに適した情報を提供する専門職種です。この試験を受験するには日本病院会認定専門学校、大学を卒業するか、今回私が受講した通信教育で基礎課程、専門課程全てを修了し受験資格を得る方法があります。この試験は解剖学や統計学、経営学等、幅広い分野から出題され過去の試験問題も非公開なので、どのように勉強すればいいか悩むこともありましたが、もうやるしかないという決意で試験勉強に取り組みました。緊張の中、試験を終え合格発表までの一ヶ月間不安でいっぱいでした。

合格発表で自分の受験番号を見つけた時とても嬉しかったです。こんなに頑張れたのは、周りの方々の支えがあったからだと感じています。この資格をより活かした仕事ができるように頑張っていきたいと思えます。

## 新しい食器でお食事を!!

管理栄養士 山崎 杏奈

皆さんこんにちは。栄養部では去年から入院患者の皆さんに、より食事の時間を楽しんで頂けるよう食器のデザインを変えて食事を提供しています。食べ終わった後、ちらっと見えるお花がポイントの食器や、最近では新たに絵本などでおなじみの「はらぺこあおむし」のイラストがはいった食器も導入しました。また、食器が重く、食べづらいという方にはプラスチックでできた軽い食器もご用意できます。

食事の内容はもちろんですが見た目も楽しめる食事を提供できるよう努めていきたいと思えます。



### 編集後記

日に日に暑くなってきましたが“令和☆初”の夏、満喫してますか？今年こそは何度も海水浴に行きたいな～と思う今日この頃♪それでは次回の98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 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/>