

社会医療法人 共愛会広報誌

Tsunagaru

[つながる]

Take free

ご自由にお持ち帰り下さい

vol. 83
Spring



病気の
はなし

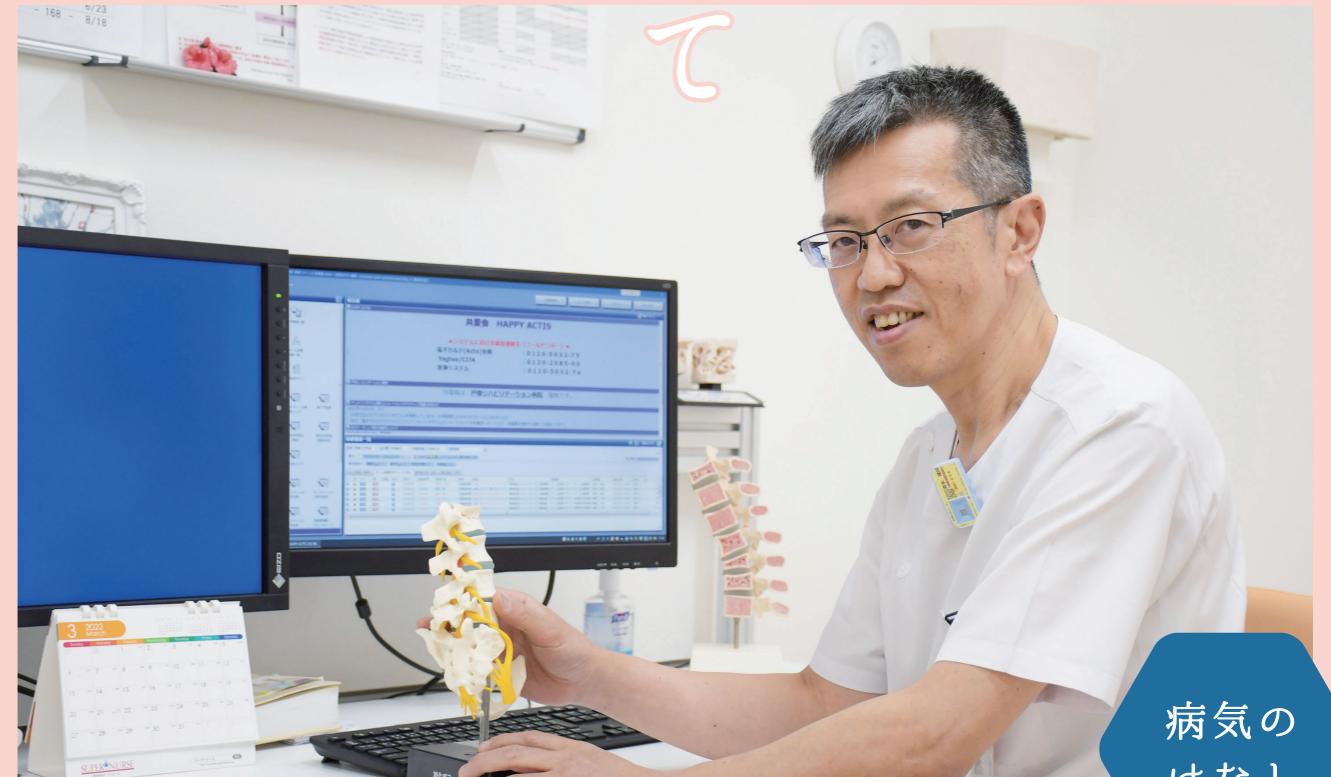
腰痛について / レントゲン・MRI検査の重要性

腰痛の早期診断と治療へつながる

病気のはなし

腰痛について

戸畠共立病院の
清水 建詞に
聞きました。



戸畠共立病院
脊椎脊髄外科部長
清水 建詞

●日本脊椎脊髄学会脊椎脊髄外科指導医

腰痛の原因は何か？

厚生労働省の調査によると腰痛は男性が抱える症状の第1位、女性の第2位です。2001年に「腰痛の80%以上は画像などの検査でも診断できない」という驚きの報告があり、腰痛に対する考え方方が変わりました。

腰痛は「脊椎の障害」から「痛み症候群」へと、どちら方が変化しています。特に発症から3ヶ月以上経過した慢性腰痛では心の状態や環境ストレスとの関連を疑う必要があり、治療者は患者さんが腰痛と闘う気持ちを応援することが大切です。

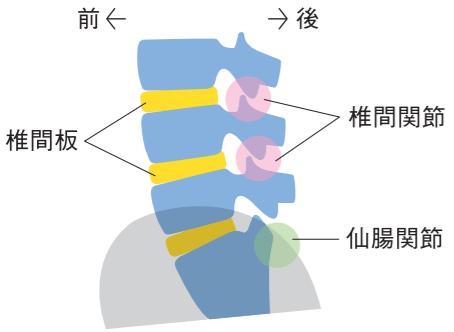
一方、画像検査に加えて整形外科の専門的診断があれば、腰痛の原因は80%近くを診断できることも最近報告され、椎間関節など脊椎構造体由来の痛みがかなりの割合で含まれていることが確認されました。

腰痛に有効な治療法は？

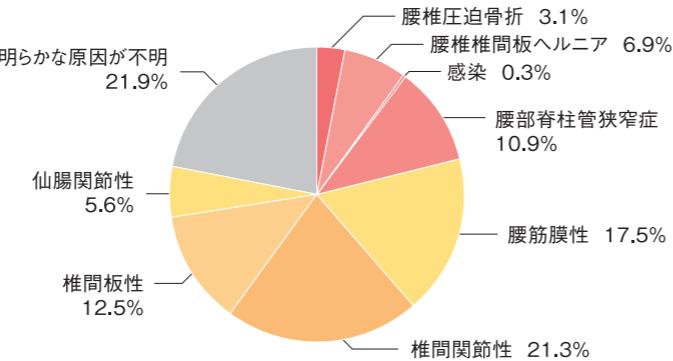
2012年に日本でも腰痛診療の手引き（ガイドライン）が作成され、「急性腰痛でも活動を維持すること」「くすりの服用（特に非ステロイド性抗炎症剤）」「慢性腰痛に対する運動療法」がオススメとされています。その他、「物理・装具療法」「患者教育と心理的アプローチ」「硬膜外ブロック」「椎間板障害に対する脊椎固定術」の有効性も確認されました。

しかし、これらの治療方法はどうな腰痛にも同じ程度の効果があるわけではありません。まずは腰痛の原因を診断することが大切であり、その診断に応じた治療を受けることが症状改善につながります。腰痛治療をご希望の場合は、信頼できる医師に相談し、自分に合った治療方法を見つけていきましょう。

腰椎の図（左側面から）



腰痛の原因別割合



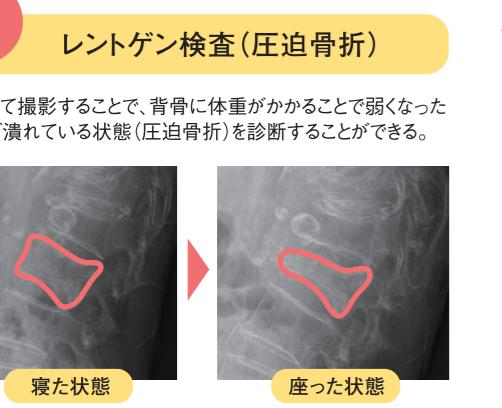
腰痛の原因発見へ
つながる

レントゲン・MRI検査の重要性

戸畠共立病院の
的場 博輝に
聞きました。

腰痛に対する 画像検査は？

長時間の座り作業や尻もちをついて転げたなど、多くの方が腰の痛みを感じたことがあるのではないでしょうか。身体を曲げる、反る、ねじるといった動きを担う腰は、上半身を支えると同時に下半身から伝わる衝撃を受け止める役割を持つため、非常に負担がかかりやすい部位です。その構造は体を支える骨と靭帯、クッションの役割をする椎間板、さらに脊髄神経によって構成されています。大きな負担がかかることで、これらのどこかを傷つけてしまうことが多いのです。



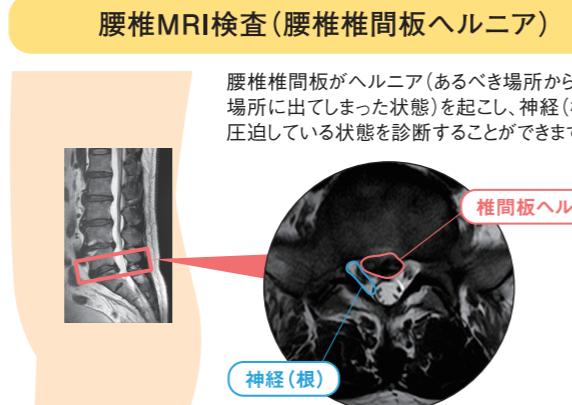
一方、MRI検査は骨や椎間板、脊髄神経などさまざまな構造物を区別してみることができます。そのため圧迫骨折だけではなく、椎間板が脊髄神経を压迫してしまう「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」、さらには「脊髓腫瘍」など多くの疾患を見つけ出すことができ、腰痛の診断を行う上でなくてはならない検査となっています。



令和4年5月までに、世界最高峰の性能を持つMRI装置が2台入れ替わる予定です。

す。その原因を調べるために、レントゲン検査とMRI検査が多く用いられます。

レントゲン検査は骨を観察することができます。様々な方向から腰の骨を撮影することで骨の形や配列を見て診断をしていきます。例えば、尻もちをつくような転倒が原因で腰の骨が潰れてしまい、「圧迫骨折」、骨の配列がずれてしまう「すべり症」などがあります。図1のように圧迫骨折は、上半身の体重が腰にかかる座った状態と、あまりかかるない寝た状態の画像を比較して、各画像における骨の潰れ具合で診断がなされます。



戸畠共立病院
画像診断センター 副主任
●第1種放射線取扱主任者

まとば ひろき
的場 博輝

腰痛について

認定看護師・認定技師からの
message
～伝えたいこと～
vol. 17

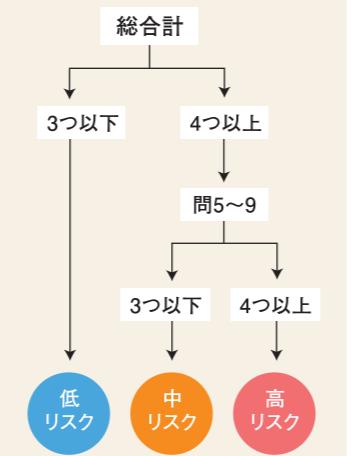


戸畠リハビリテーション病院 リハビリ科
みかやましろう
三賀山 史朗
●運動器認定期学療法士

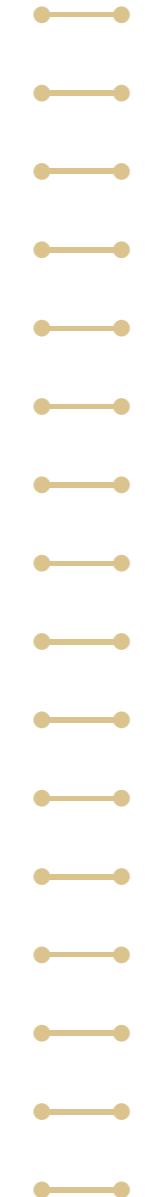
資料
2

Keele STarT Backスクリーニングツール

- ① ここ2週の間、腰痛が足のほうにも広がることがあった。
- ② ここ2週の間、肩や首にも痛みを感じることがあった。
- ③ 腰痛のため、短い距離しか歩いていない。
- ④ 最近2週間は、腰痛のため、いつもよりゆっくり着がえをした。
- ⑤ 私のような体の状態の人は、体を動かし活動的であることは決して安全とはいえない。
- ⑥ 心配事が心に浮かぶことが多かった。
- ⑦ 私の腰痛はひどく、決して良くならないと思う。
- ⑧ 以前は楽しめたことが、最近は楽しめない。
- ⑨ 全般的に考えて、ここ2週の間に腰痛をとてもわざらわしく感じましたか。



が腰痛の軽減につながると言われています。ぜひ一度、ご自身でも腰痛のチェックを行ってみてください。

資料
1

危険信号(レッドフラッグ)

- 転倒・尻もちの後に痛みが出ており、生活に支障をきたしている。
- 寝ていてもかなり痛く、楽な姿勢が無い。
- 強い痛みがお尻から足まである。
- 肛門周辺の痺れ、尿の出づらさがある。
- 足の脱力があり、かかと歩き・つま先歩きができない。

腰痛は急性腰痛（痛くなつて4週以内）と慢性腰痛（痛くなつて3か月以上）に分けることが出来ます。11,166名を対象とした研究では、急性腰痛の患者は徐々に腰痛が自然と改善していく一方で、慢性腰痛の患者は1年後も腰痛が残っていることが多いと言われています。この慢性腰痛の原因としては、資料1の危険信号（レッドフラッグ）に示すような重篤な症状が潜んでいる場合と、身体的・精神的な影響で腰痛が長引いている場合とが考えられます。

レッドフラッグに複数該当する方にはリハビリよりも病院受診を勧めています。レッドフラッグに該当しない方には、資料2のKeele STarT Backスクリーニングツールを用いると、腰痛の原因を判

おしゃて ドクター

肺機能検査を受けませんか？

肺機能検査（スパイロメトリー）とは、肺の換気機能を調べる検査です。

肺は空気中の酸素を取り込む重要な臓器です。病気や老化によって換気機能が落ちると、酸素の取り込みが不十分となり健康状態にもかかわってきます。

特に喫煙されている方や、ぜんそくなど呼吸器の持病をお持ちの方は、ぜひ一度この検査を受けていただければと存じます。会社の一般的な健診診断には含まれていないことが多いですが、ご希望の方は当健診センターで実施できますのでご相談ください。

この検査では、体格（身長・体重）から想定される肺活量と実際の肺活量を比較して、肺の大きさに問題がないかを調べます。また、肺の空気をどれだけ速く吹けるよう、検査中にスタッフが声掛けをいたしますのでご協力をお願ひいたします。



検診費用等のご相談は
お気軽にお問い合わせください

戸畠共立病院 健診センター

093-871-6025 (直通)

電話受付 平日 8:30~17:00
土 8:30~12:30 日・祝 休診

ご予約について 午前中は電話が混み合いますので、
午後からのご予約をお勧めいたします

当健診センターでの料金	
● 肺機能検査 (スパイロメトリー)	税込 1,760 円
※新型コロナウイルスの流行状況によって、検査を見合わせる場合がございます。※血圧が非常に高い場合は検査できないことがあります。高血圧治療中の方は、検査当日も普段どおりに服薬されてください。	

1

前屈

反動はつけず体を曲げて、
曲げた位置で深呼吸を
繰り返しましょう。

2

上体そらし

胸を張って腕を斜め後ろに
下げましょう。

3

片足伸ばし

片足を伸ばしま先を床から
20秒浮かせましょう。

リハビリスタッフ
オススメ!

簡単ストレッチで 腰痛予防

年々凝り固まる腰回りをほぐすことで腰痛予防になります。おうち時間にできることで腰痛の起こりにくい体づくりをしましょう。

今回の旬の食材

サワラ
〔 鮓 〕



鮓は関東では「寒鮓」と呼ばれ
冬が旬とも言われていますが、関
西では春が旬と言われています。
カルシウムの吸収促進効果のある
ビタミンDの含有量が多く、血液
サラサラ効果のあるDHAや
EPAも豊富に含まれています。菜
種焼きは、菜の花を模して卵の黄
身を使用した焼き物で、春を感じ
られるメニューです。ぜひご自宅
でもお試しください。



栄養士
オススメ!

旬の簡単レシピ

エネルギー
(1名分)
317
キロカロリー

鮓の菜種焼き

材料

鮓	70g
料理酒	3ml
食塩	少々
赤ピーマン	15g
アスパラ	15g
食塩	少々
油	1g
茹で卵	1個
マヨネーズ	16g
食塩	少々
黒胡椒	少々
パセリ	1g

作り方

- 1 鮓に塩、酒をふってペーパーなどで水気をとる。
- 2 付け合わせの赤ピーマンとアスパラを茹で、塩をふる。
- 3 茹で卵はみじん切りにして、マヨネーズと塩・黒胡椒で味をととのえ、きざんだパセリとあえる。
- 4 フライパンに油をひき、鮓を両面焼く。
- 5 鮓に火が通ったら、③であえた卵を鮓にのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 付け合わせと一緒にお皿に盛り付け、完成。



戸畠リハビリテーション病院
栄養科 管理栄養士
さわまき
佐保 麻貴



エームサービス
調理師
ながお しょう
長尾 晶



私の ONとOFF

スタッフの仕事とプライベートを
みなさまにご紹介します

戸畠共立病院 臨床検査科
●緊急臨床検査士
●細胞検査士
いのうえかな
井上 花菜

正確で迅速な検査を

臨床検査技師は、病気の診断や治療方針を決めるため、正確で迅速な結果の報告が求められます。そのため、多くの知識や技術を習得する必要で日々勉強に励んでいます。令和3年に細胞検査士という資格を取得し、自分自身の成長を感じることができました。細胞を鏡検し良性悪性の判定をしたり、将来的に癌化する可能性のある怪しい細胞を見つける報告します。直接、患者様にお会いする事は少ないですが、私の行った検査が診療の役に立っていると思うと、とてもやりがいを感じます。

Q. あなたの趣味は何ですか?

A. 釣りに行くことです。

Q. それはいつから始めましたか?

A. 2年ほど前から始めました。

Q. 趣味にまつわるエピソードは?

A. 始めは魚に触ることにも抵抗がありましたが、今ではすっかりさばけるまでになり、煮つけやカルパッチョなど料理の幅が広がりました。

共愛会に 頼もしい仲間が増えました!

7人制女子ラグビーチーム「ナナイロプリズム福岡」に所属している小笠知美選手が共愛会の一員になりました!! 小笠選手は2024年に開催されるパリ五輪への出場を目指し、世界で戦うためのフィジカルの強化、トレーニングに励んでいるそうです。当法人のSNSでも小笠選手の活動を紹介していくのでぜひチェックしてくださいね!



表紙のイラスト

吉祥寺藤まつり
(吉祥寺公園)

社会医療法人 共愛会 <https://www.kyoikai.com>



広報誌アンケート実施中!
あなたの声を聞かせてください

救急告示病院 地域医療支援病院 へき地医療拠点病院 災害拠点病院
地域がん診療連携拠点病院 管理型臨床研修病院 特定行為研修指定研修機関
日本がん治療認定医機構認定研修施設 開放型病院届出施設 日本医療機能評価機構認定病院
戸畠共立病院 tel.093-871-5421
※救急患者は休日・夜間でも受付致します。

女性検診レディック
戸畠共立病院 健診センター tel.093-871-6025

日本医療機能評価機構認定病院(主機能リハビリテーション病院／副機能:緩和ケア病院)
日本臨床栄養代謝学会(NST)認定教育施設
日本リハビリテーション医学会研修施設
日本緩和医療学会認定研修施設
在宅療養支援病院

戸畠リハビリテーション病院 tel.093-861-1500

在宅療養支援診療所
明治町クリニック tel.093-871-3655

住宅型有料老人ホーム
サンセリテ明治町 tel.093-871-3711

明治町デイサービスセンター tel.093-861-1765

介護老人保健施設
あやめの里 tel.093-871-5902

メディカルフィットネスR·EX戸畠
tel.093-861-1746

ケアハウスあやめ
tel.093-861-1663

福祉用具レンタル・販売・住宅改修
あやめレンタルサービス tel.093-871-3712

共愛会ケアプランサービス
tel.093-861-1511

あやめ在宅ケアセンター

・あやめ訪問看護ステーション
tel.093-871-5917

・あやめケアプランサービスステーション
tel.093-873-8317

・あやめヘルバーステーション
tel.093-873-8327

・あやめ巡回ステーション
tel.093-871-4571

共愛会法人本部
tel.093-330-0032

共愛会健康保険組合
tel.093-871-6151

SNSもご覧ください >>>



facebook



Instagram



YouTube