

ふ・れあ、い

Human♥Communication

2022
夏号

Vol.44

人と心に響き合う

清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由
にお持ちください

特集 腰痛

～腰や足の痛み・しびれ～

つかんばん
椎間板ヘルニアの
“切らない”治療法

クローズアップ!

最新の超音波診断装置～肝臓の線維化がわかる!～





(参考：日本整形外科学会／日本腰痛学会「腰痛診療ガイドライン2019」)

●**心因性、その他**
うつ病やヒステリーなどが原因で起る腰痛。

●**血管由来**
大動脈瘤などの血管に生じた不具合が原因で起る腰痛。

●**内臓由来**
腎尿路系疾患や婦人科系疾患などが原因で起る腰痛。

●**神経由来**
脊髄(せきずい)などに生じた腫瘍などが原因で起る腰痛。

●**骨由来**
脊柱(せきちゅう)やその周辺の運動器などに生じた不具合、外傷、腫瘍、感染症などが原因で起る腰痛。

腰痛の原因はさまざま
医療の進歩により、以前に比べて原因が特定できるようになってきた腰痛。では、どのような原因があるのか見てみましょう。

まずは整形外科へ

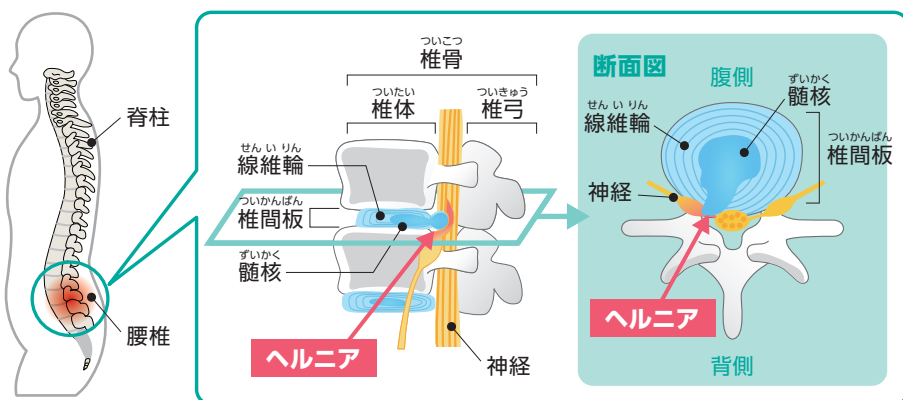
腰痛と一口にいても多種多様であり、原因や症状が違えば当然、診療科も異なります。そのため、正確な診断がとても重要です。何科に行けばいいかわからないときは、まず整形外科で診てもらうことをおすすめします。痛みやしびれがある場合はもちろん、軽い痛みでも長引くようであれば受診しましょう。6週間以上、痛みが続くようであれば検査が必要です。

腰のヘルニア

足腰に痛みやしびれを伴う病気でとても多いのが腰椎椎間板ヘルニアです。

一般的に腰の骨と呼ばれる腰椎(ようつい)は、図のように脊柱(せきちゅう)の腰の部分にある5個の骨を指します。腰椎の上が胸椎(きょうつい)、その上が頸椎(けいつい)です。このような形で連なる骨と骨との間にあってクッションの役割を果たしているのが椎間板(ついかんばん)という板状の線維軟骨です。

この椎間板が加齢とともに変性したり、何らかの圧力中にある髄核(ずいかく)が突出する



ことで発症するのが椎間板ヘルニアという病気です。飛び出た髄核が神経を圧迫して、腰や足に痛み、しびれなどを引き起こします。腰の骨に発症すると腰椎椎間板ヘルニア、首の骨なら頸椎椎間板ヘルニアです。
ちなみに「ヘルニア」とは、臓器や体内組織などが本来の位置から逸脱した状態をいいます。

日本人の8割以上が人生で一度は経験するといわれる腰痛。その中でも一般的によく知られているのがヘルニアでしょう。しかし、その治療については、まだまだご存じない方が多いようです。腰椎椎間板ヘルニアの、切らずに治す新しい治療法が始まっています。



腰痛は4人に1人が悩む国民病

全国で約2800万人が腰痛に悩んでいるといわれています。人口の4分の1に及ぶ人数です。赤ちゃんや小さな子どもを除けば、実際の比率はもっと高いでしょう。治療を必要とするほどの腰痛を経験した人は30代で約5割、40代で約6割という調査結果もあります。また、厚生労働省が実施した「2019年国民生活基礎調査の概況を見ると、有訴者率(※)における男性の第1位、女性の第2位が腰痛です。これはもう立派な国民病といえるでしょう。

しかも、腰痛は原因不明の場合があります。医師の診察および画像の検査などで原因が特定できるものを「特異的腰痛」、原因がはっきりと特定できないものを「非特異的腰痛」と呼び、後者は腰痛の約85%とされてきました。が、近年は医療技術や機器の進歩から、相当数が原因を特定できるようになっています。しかし、腰痛を訴える人が減っているわけではありません。

※病気やけがなどで自覚症状のある人有訴者の人口1000人当たりの比率。

主な症状

排尿・排便障害も

前述の通り、椎間板から突出した髄核が神経を圧迫することで起こる椎間板ヘルニア。その症状は、ヘルニアが発生した場所や大きさによって異なります。また、ヘルニア部分の大きさと症状の重さが比例するとも限りません。

腰のヘルニアの場合、通常は腰から尻、そして足に痛みやしびれが現れます。足の痛みは多くの場合、左右どちらか一方です。症状が軽いときは、ふとした拍子に痛い、思うように動けない、同じ姿勢で長時間いるのがつらい、重い荷物が持てないといった、一般的な腰痛の症状が見られます。

重症になると痛みやしびれが激しく、じっとしていても痛みがあり、起き上がるのも寝るのも苦痛といった状態になります。さらに、足の感覚が鈍くなった（知覚障害）、力が入りにくくなったり（筋力低下）、排尿・排便障害を発症することもあります。

ヘルニア＝腰痛というイメージがありますが、足にだけ痛みやしびれが現れるケースもあります。症状は一人ひとり違うといつても過言ではないでしょう。

発症年齢と原因

20〜40代の男性に多い

主な原因は大きく二つあります。一つは、椎間板に強い圧力がかかること。もう一つは加齢です。

例えば、仕事で重い物を持つことが多い人、前かがみや中腰の姿勢で長い時間いる人、あるいはスポーツ選手などが発症しやすいとの報告もあります。

一方、年齢を重ねると体内の水分や筋肉のしなやかさが失われ、椎間板も弾力性が低下し、劣化したり変形したりすることで、中にある髄核が突出します。その他には喫煙、若い人では遺伝も原因の一つと考えられています。

高齢者の病気と思われるがちですが、好発年齢は20〜40代、男女比は2〜3対1で男性に多いとされています。

治療法

自然治癒も多く、手術は最終手段

ヘルニアの治療と聞くと、手術を思い浮かべる人が多いようですが、ヘルニアは多くの場合、自然に治ります。飛び出た髄核が元に戻ることはありませんが、縮小あるいは消失することが多いため、自然治癒が望めます。

従って治療も原則として保存的療法が第一選択となります。具体的には、安静、コルセット等の装着、牽引、マッサージ、薬物療法など。また、痛みが強い場合は鎮痛のためのブロック注射をすることもあります。

これらの治療を2〜3カ月続けても効果が現れない場合や症状が悪化する場合は、外科的療法（手術）を検討することになります。

代表的な手術としては、腰の部分を開き、椎間板から突出して神経を圧迫する髄核を直接切除・摘出します。近年は顕微鏡や内視鏡を用いた低侵襲（体への負担が少ない）手術もありますが、いずれにせよ、一定期間の入院とリハビリテーションが必要です。

効果

1回の注射で高い効果が期待できます。学会などの報告によると、有効率は70〜80%と考えられます。腰痛や下肢痛が1〜2週間で改善する場合もあれば、数カ月かけて徐々に改善する場合もあります。残念ながら効果が現れないこともあります。

メリット

- 注射だけの治療法なので、切開手術に比べて心身への負担が極めて少ない。
- 切開も縫合も必要がないので傷跡が残らない。
- 施術時間は10分程度。ただし、部位によっては約30分。1泊2日で退院でき、症状に応じて、早ければ翌日から職場復帰も可能。
- 日帰りも可能ですが、安全を確認するために当院では原則として1泊2日。
- 健康保険が適用される。

デメリット

- ヘルニアの治療適応基準を満たす腰椎椎間板ヘルニア以外は受けることができない。
- アレルギーを引き起こす可能性があるため、**一生に1回**しか受けられない。
- アナフィラキシーショックを起こす可能性がある。
- 腰痛、下肢痛、発熱、頭痛など、副作用が出ることがある。

ようついついかんばん 新しい選択肢 新しい治療法「ヘルニア」

切らない治療法「ヘルニア」

腰椎椎間板ヘルニアの多くは手術をしなくても改善が見込めますが、その一方、保存療法を続けながら痛みと付き合っている人も少なからずいらっしゃいます。保存療法か、手術か。極端に言えば、この二者択一がこれまでの椎間板ヘルニア治療でした。そこへ登場したのが「ヘルニア」という新たな選択肢です。

「ヘルニア」とは薬剤の名称で、腰椎椎間板ヘルニア治療のために日本で開発された新薬です。これを注射する「椎間板内酵素注入療法」が2018年8月から健康保険適用となり、すでに多くの医療機関で行われています。もちろん当院でも2020年から実施しています。



ヘルニアを注射する当院・整形外科の高山医師。

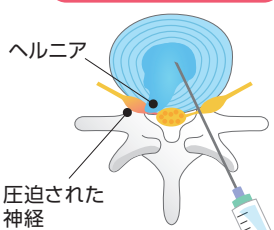
ヘルニア（椎間板内酵素注入療法）とは

椎間板内の髄核には保水成分があり、ゼリー状で膨らんでいます。

「ヘルニア」の有効成分であるコンドリナーゼは、髄核の保水成分を分解する酵素です。

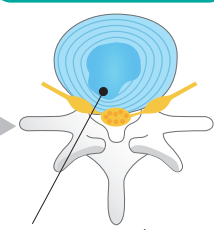
これを髄核に注入して水分による膨らみを低減させることで、神経への圧迫を解消、あるいは軽減する治療法です。

ヘルニア注入前

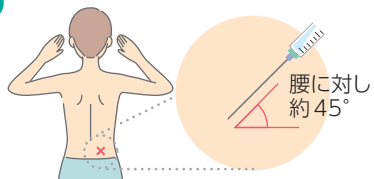


ヘルニアが起きている髄核に「ヘルニア」を注入する。

ヘルニア注入後



ヘルニア部分が縮んで神経への圧迫がなくなる。あるいは和らぐ。



- ①患者→手術台の上でうつぶせになる。
- ②医師→注射針を刺す位置を消毒し、局所麻酔をする。
- ③医師→髄核に注射でヘルニアを注入する。
- ④患者→しばらく安静にして、問題なければ病室へ戻る。

清恵会病院の整形外科と6つの専門医療センター

急性期疾患から慢性期疾患まで。そして、高度なスペシャリティーが要求される脊椎脊髄(せきついせきずい)外科をはじめ、手外科、関節外科、スポーツ整形外科、骨関節外傷、リハビリテーションまで。治療については、薬物療法や理学療法などの保存的治療から難易度の高い手術的治療まで。整形外科領域の各分野を専門的に診療しています。

保存療法・手術療法ともに、心身に負担の少ない低侵襲を目指しており、手術に関しては顕微鏡視下手術(脊椎脊髄外科、手外科など)や関節鏡視下手術(関節外科、スポーツ整形外科など)などが特に良好な結果を残しています。

また、救急整形外科にも力を入れており、開放骨折、手指切断、脊椎損傷などの緊急手術にも24時間体制で対応しています。

さらに、各専門医がそろっている当院の整形外科では6つの専門医療センターを併設し、患者さまの症状や要望に応じてきめ細かな診療を実践しています。



整形外科

6つの専門医療センターを設置。
チーム医療で適切に診療。

脊椎脊髄センター

手外科マイクロサージャリーセンター

リウマチ人工関節センター

スポーツ関節鏡センター

骨折治療センター

リハビリテーションセンター

高山 和士

清恵会病院 整形外科 副部長
脊椎脊髄センター 副センター長

2001年、大阪市立大学医学部卒業、大阪市立大学整形外科入局。国立大阪病院、大阪市立十三市民病院勤務を経て、大阪市立大学大学院医学研究科整形外科教室入学。博士号取得後、我汝会えにわ病院、大阪府済生会中津病院勤務を経て、2011年より現職。

資格：医学博士、整形外科専門医、脊椎脊髄外科専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医、日本感染症学会推薦インфекションコントロールドクター



国際腰椎学会で椎間板ヘルニアの治療成績について講演(2015年 サンフランシスコ)。

腰椎椎間板ヘルニアの
ワンポイント予防法

同じ姿勢で長時間いることは避けましょう

座りっぱなしや同じ姿勢で長い時間いることはできるだけ避けて、ときどき体を動かしましょう。

物を持ち上げるときは腰に注意しましょう

重い物を持ち上げるときなどは腰に負担が集中しないよう、膝の曲げ伸ばしを使って持ち上げましょう。

肥満に気をつけましょう

体重が重いと足腰だけでなく椎間板にも負担がかかります。肥満にならないよう食事などにも気を配りましょう。

運動しましょう

筋力の低下を防ぐため、軽い運動でも構いませんので継続して行いましょう。

禁煙しましょう

たばこは腰椎椎間板ヘルニアの危険因子とされています。禁煙しましょう。

清恵会病院は
「ヘルニア」の
実施可能施設です。

ヘルニア(椎間板内酵素注入療法)は切らない治療法とはいえ、どこの病院でも受けられるわけではありません。ヘルニアは、椎間板の髄核内に確実に注入することで十分な効果が発揮されるため、椎間板穿刺の技術が必要であり、諸条件を満たした医療機関および医師でなければ施術することはできません。当院は、一般社団法人日本脊椎脊髄病学会が認定する実施可能施設です。

〈清恵会病院 整形外科の実績〉

2020年2月から2022年6月の間、腰椎椎間板ヘルニアの患者さま8名(20〜40代)に対してヘルニア(椎間板内酵素注入療法)を実施。内7名の患者さまに有効性が確認されました。

痛みやしびれは
我慢しない

一般的に背骨と呼ばれる脊椎(せきつい)は、7個の頸椎(首の骨)、12個の胸椎(胸の骨)、5個の腰椎(腰の骨)、5個の仙椎(骨盤の骨)で構成され、椎間板、椎間関節、靱帯によって連結されています。脊椎は脊柱(せきちゅ

う)とも呼ばれ、その場合は背骨そのものを指しています。そして、脊椎の中を通っているのが、脳とともに中枢神経系を形成する脊髄(せきずい)です。まさに人体を支える「柱」が脊椎・脊髄であり、その中でも要(かなめ)といえるのが腰です。

腰痛は二足歩行の宿命ともいわれますが、その原因や症状は千差万別で、椎間板ヘルニアをはじめ、骨折や感染症、悪性腫瘍(がん)などが隠れている場合もあります。痛みやしびれは我慢せず、まずは整形外科にお越しください。

クローズアップ!

清恵会の仕事見せます

vol.28 最新の超音波診断装置 ～肝臓の線維化がわかる!～

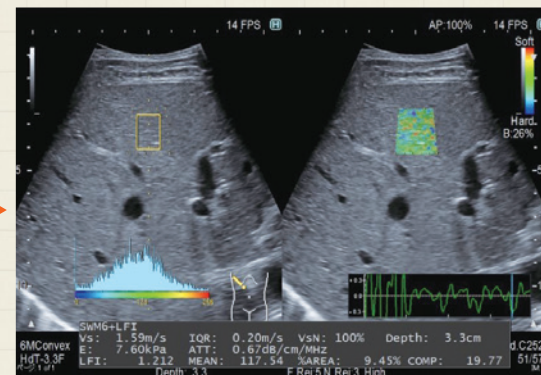
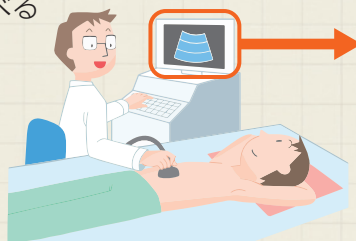


検査科に高性能の**超音波診断装置**(富士フイルムヘルスケア社製)が導入されました。従来の装置に比べて画質がさらに鮮明かつ繊細であり、診断能力の向上が期待できます。

今回は、この装置に搭載されている**エラストグラフィ**という最新の機能についてご紹介します。

超音波エラストグラフィとは

肝臓の線維化や炎症の程度を調べることができる最新の機能です。
検査時間は約5分です。



超音波エラストグラフィによる肝線維化の評価

肝臓の線維化とは

脂肪肝や慢性肝炎が進行すると肝臓の線維化が起こります。

現在、肝線維化は肝生検で診断していますが、これは肝臓に針を刺して行う検査で痛みや危険を伴うため、繰り返し行うには不向きです。

一方、エラストグラフィでは**短時間で簡単に線維化を評価**することができます。エラストグラフィで評価した情報と、あらゆるびまん性肝疾患との関連は数多く報告されており、**今後は肝生検に代わる肝線維化診断法として期待されています。**



いのち
生命をまもる 医療をつなぐ

地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。

鳳駅前整形外科

ひとしクリニック ☎072-274-7537

大阪府堺市西区鳳東町1-70-1 WISTERIA BLDG 2F

- 診療科目／整形外科、総合診療科、リウマチ科、リハビリテーション科、ペインクリニック内科
- 診療時間／9:00～12:00、16:30～19:30
- 休診日／土曜の午後、日曜、祝日 ●開院年／2014年12月
- ホームページ／<https://j-hitoshiclinic.com>



先生とスタッフの皆さん

本院はJ R 鳳駅前の新開発エリアに位置する、整形外科を中心としたクリニックです。院長である私、陣内ひとしは1993(平成5)年に医師となり、整形外科専門医として神戸や大阪の病院で勤務していました。関節疾患や骨折を専門とし、脊椎疾患、リウマチ性疾患、スポーツ外傷などの診療およびリハビリテーションも手掛けてきました。

従って本院では整形外科的疾患、特に関節リウマチ、骨粗しょう症、膝の痛み、外傷を中心に、高度なレベルで診療できる技量と体制を整えています。レントゲンなども先進機器を導入、迅速な診断が可能です。

整形外科を中心に
幅広く診療

また、高脂血症、糖尿病、高血圧、慢性肝炎、高尿酸血症といった疾患の内服治療や定期検査にも対応しています。

さらに、入院が必要な場合はご希望の病院を紹介することも可能です。関連の病院であれば私が手術を行うこともあります。

私たちの想い

不安や疑問を取り除くことが治療の第一歩と考えています。一人ひとりの患者さまに適切な診断と丁寧な治療をご提供するよう、スタッフ一同が全力を尽くしています。患者さまにも治療方針を正しくご理解いただき、ともに一つの目標を目指します。何かわからないことがあれば遠慮なくお尋ねください。

清恵会病院とのかかわり

CTやMRIといった検査が必要な場合、また、入院が必要な場合なども連携していただいています。患者さまにとってはもちろん、私たちにとっても心強い存在です。

放射線技師科の学生にインタビューしてみた!

照れながらも一つひとつの質問に丁寧に答えてくれたのは、放射線技師科I部(昼間部)2年生のSさん。いつも元気で笑顔が最高にキュートな女子学生です!



Q1 診療放射線技師になりたいと思ったきっかけは?

祖父が肺がんを患ったことがきっかけです。肺がんが見つかったときにはステージ4で、治療のしようがないと医師に告げられました。祖父のような人を少しでも減らしたいと思い、がんの第一発見者となれる診療放射線技師を目指しました。

Q2 オープンキャンパスに参加した印象は?

先生方がすごく優しく親身になって受験のことや学校のことを教えてくださいましたので、入学後も安心して勉強できそうだと思います。

Q3 清恵会に通うようになって何か変わったことは?

高校生のときに比べて勉強量が増えました。高校時代はほとんど一夜漬けでしたが(笑)、専門学校ともなると内容も難しくなり覚えることも増えるので、将来のためにもコツコツ頑張るのが一番だと気づきました。

Q4 清恵会に来て良かったと思うことは?

たくさんありますが、少人数制の学校なので先生と生徒の距離が近く、質問や相談しやすい環境だという点が一番ですね。

Q5 将来どのような診療放射線技師になりたいですか?

患者さんのささいな変化を見逃さず、疾患にいち早く気づくことができる診療放射線技師になりたいと思っています。



Sさんのステキな笑顔は、周りの人を幸せな気分にさせてくれる、持って生まれた才能です。資格取得後はきっと、患者さまに安心感を与えることができる診療放射線技師になってくれるでしょう。そのときまで、当学院が全力でサポートします。



三宝病院に新しいリハビリテーション機器を導入しました!

密着型歩行支援ロボット「RE-Gait」

総合リハビリテーション理学療法科
副主任 上山 亜実

歩行時の足首の上下運動は、地面を蹴って前に進む力をつくる、つま先が地面にひっかからないようにするといった働きがあり、効率よく歩行するために重要な運動です。

当院に新しく導入したリハビリ機器「RE-Gait」は、セラピストが介助しにくい歩行時の足首の上下運動を電動モーターで補助します。

運動マヒなどで歩行が困難になった方に、このリハビリ機器を使用することで、足首の上下運動を補助した歩行練習が可能となります。セラピストは足首以外の体幹や骨盤の運動を補助できるため、より効率的な歩き方を目指したりハビリテーションを行うことができます。



「RE-Gait」を使用した歩行練習の様子



「足裏センサ」があり、動きを感知して足首の上下運動をモーターで補助します。

駆動部分

足裏センサ

専用タブレット

一人ひとりに合わせて足首の上下運動のタイミングを調整し、そのデータを個別に保存することができます。

早稲田大学と広島大学が共同で開発した「RE-Gait」には、「再び(re)歩く(gait)」の意が込められています。

清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

☎ 072-223-8199(代)



清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・訪問リハビリテーション

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会病院8階

☎ 072-232-6074

清恵会ケアプランセンター

介護相談・ケアプラン作成

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会病院8階

☎ 072-238-6860

清恵会ヘルパーステーション

訪問介護・生活支援サービス

〒590-0065

堺市堺区永代町2丁目3番9号

☎ 072-320-9055

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

☎ 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

清恵会三宝病院 介護事業部

☎ 072-225-0066

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024

堺市堺区向陵中町6丁目4番10号

☎ 072-257-3131

清恵会医療専門学院

看護師・准看護師養成校

〒591-8031

堺市北区百舌鳥梅北町2丁目83番地

☎ 072-259-3901

清恵会第二医療専門学院

理学療法士・診療放射線技師養成校

〒590-0026

堺市堺区向陵西町4丁目5番9号

☎ 072-222-6226



“骨の健活”はじめませんか？



骨粗しょう症は食事や運動など、生活習慣の改善で予防ができます。検査ではレントゲンで骨の状態を確認し、骨密度測定装置を用いて骨の密度を計測します。検査結果に異常がみられた場合は骨粗しょう症の専門医が治療をしっかりサポートします。年1～2回の定期的な検査で「骨の健康」を維持しましょう！



検査のお申込み：清恵会病院 整形外科または主治医までご相談ください。

