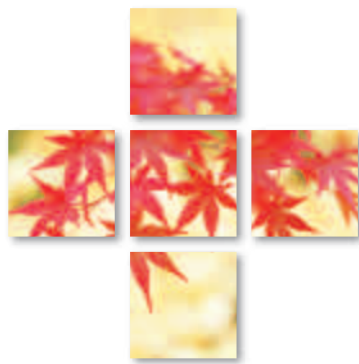




DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

よう つい つい かん ばん 腰椎椎間板 ヘルニアについて

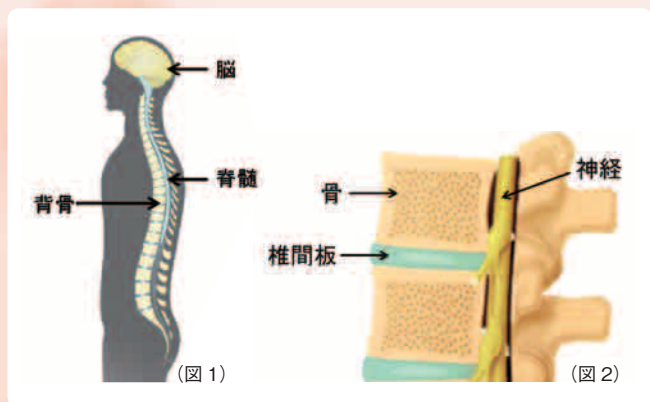
たか はし こう へい
整形外科医長 高橋康平



よう つい つい かん ばん
腰椎椎間板ヘルニアは非常にありふれた病気であり、誰でも一度は耳にしたことがあるかと思います。腰痛の原因となる疾患として認識されている方が多いようですが、実際は腰痛だけでなく、臀部から足まで放散する痛みやしびれも伴うことが多い病気です。腰の病気にも関わらず、なぜ足までに症状が出るのか、どのような治療法があるのかについて説明します。

背骨について

背骨の役割の一つは、脊髄の保護です。脊髄は脳とつながっており、脳で発せられた命令（電気信号）を体に伝える大変重要な役目を担っております。（図1）



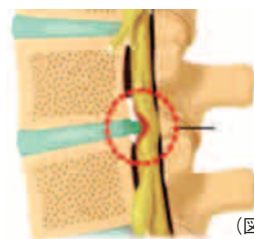
また、もう一つの背骨の役割として、体幹の運動があります。背骨は20個以上の骨が連結して構成されています。一つ一つの骨は、「椎間板」というやわらかい組織で連続しています。椎間板は、背骨が全体として滑らかに運動することを可能にしています。

脊髄から分岐した神経の枝は、背骨の間を通過して、

それぞれの担当の筋肉や皮膚などに向かいます。腰椎（腰の部分）から分岐した神経の枝は主に足（下肢）に向かいます。（図2）

腰椎椎間板ヘルニアとは

椎間板は年齢とともに、みずみずしさがなくなっていきます。この椎間板に強い圧力が加わったりすると、亀裂が生じ、椎間板の内容物が押し出され突出します。これを椎間板ヘルニアと呼びます。突出した椎間板が神経を圧迫することがあります。（図3）



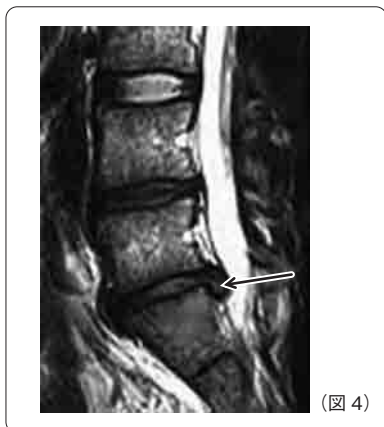
（図3）

腰椎から分岐する神経は足に向かいますので、足に痛みが生じることがあります。場合によっては、下肢の力が入りにくくなり、蹴つまづきやすいなどの運動障害が起こることもあります。痛みやしびれなどの症状は、腰の前屈動作（前かがみ）や椅子に座った時に強くなることが多くみられます。

診断をするために

診察では、問診・下肢伸展挙上テスト（あお向けに寝て膝を伸ばした状態で片方ずつ足を持ち上げていきます）・筋力テスト・腱反射などが必要になります。画像診断なしでも、おおむねヘルニアの有無の診断は

可能ですが、確定診断には MRI による検査が必要となります（図4）。



（図4）

治療について

椎間板ヘルニアは自然経過で縮小することがありますので、日常生活においてそれほど困らない場合には、保存療法（内服、湿布など）が基本となります。痛みが中等度の場合には神経ブロック療法が効果的な場合があります。疼痛が強く、日常生活に著しい障害を来

す場合や、痛みが軽度でも筋力低下が著しい場合には、手術が必要となります。

治療方針の決定には、専門的な知識が必要となりますので、腰部から足まで放散する痛みでお悩みの方は一度整形外科外来へお立ち寄りください。



新任医師紹介

氏名 なかざわ ゆういち 中澤 雄一
職名 消化器科医長
出身地 宮城県仙台市
趣味 川釣り



毎週火曜日と、隔週の金曜日に
外来診療を行います。

氏名 よこやま さとる 横山 智
職名 外科医長
出身地 山形県山形市
趣味 テニス、ゴルフ、
ダイビング、
サーキット走行、
麻雀など



毎週金曜日に外来診療を行います。

今年 10 月から東北中央病院に勤務させて頂くことになりました消化器内科の中澤雄一と申します。出身地は宮城県ですが、大学入学から山形で生活しているので、山形に住んでいる期間の方が長くなりました。

これまで、山形県内の病院で、消化器内科、一般内科として仕事をしてきました。慣れるまで御迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。

高校卒業以来、約 20 年ぶりに山形に戻ってまいりました。仙台を拠点として、北は北海道帯広市から南は福島県白河市までを渡り歩きながら、消化器外科領域を中心に研鑽を積んでおります。

消化器外科領域における近年の技術革新は、腹腔鏡手術を中心とした手技の低侵襲化により重点を置いていることは論を待ちません。しかし、同時に低侵襲でありながらもより高難易度の手術に適応を広げています。

当院では腹腔鏡手術を積極的に導入しております。安全でより満足度の高い医療を提供するよう努めて参ります。よろしくお願い致します。



おじゃまします！ 放射線技師の1日

診療放射線技師の仕事で、皆さんが思い浮かぶのは何でしょうか？「息を吸って、止めてください。」という胸のレントゲン写真の撮影が、最初に思い浮かぶのかも知れません。

昔は胸や骨のレントゲン写真を撮ることが主流でしたが、最近では、X線撮影（レントゲン撮影やマンモグラフィーなど）の他に、CT検査、MRI検査、X線透視検査（バリウムを使用した胃透視など）、骨密度測定、血管造影検査、核医学検査など、多岐に亘っています。

○業務の始まりと撮影業務

放射線技師の1日は、これらの装置を稼働させることから始まります。

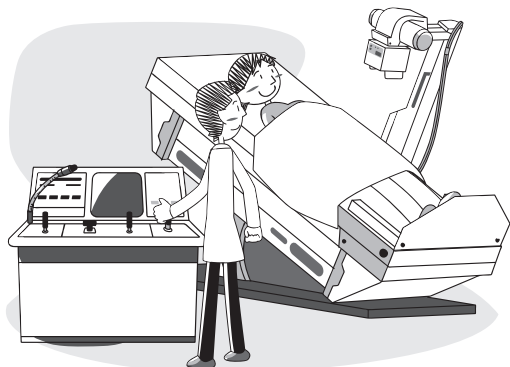
装置もいろいろありますが、撮影の方法も様々です。たとえばCT検査などでは、造影剤を注射して撮影する場合があります。注射をしてすぐ撮影した方がよくわかる場合もあれば、造影剤がしっかり病気の部分に到達してから撮影した方がわかりやすい場合など様々です。病気がより良くわかるように、常に患者さんの状況を考慮しながら撮影しています。

○画像処理業務

撮影して、すべてがそのまま画像になるわけではありません。撮影の後、画像処理が必要な場合があります。この仕事も、診療放射線技師にとって重要です。図-1はCTで撮影した画像を基に画像処理をし、骨や内臓、血管をよりわかりやすくしたものです。手術の時など、事前に病気の部分と血管や臓器の位置関係がわかるとよりスムーズに手術ができます。

○腕の見せどころ

放射線技師の仕事は、様々な装置を使って人体の内部を撮影し、医師に情報を提供するものです。この画像の良し悪しによって、診断や治療にどれだけ役に立つものになるか左右されます。



胸部レントゲン写真



CTの画像



図-1 画像処理後

○おわりに

当院の放射線科は放射線科医2名、診療放射線技師12名、助手2名、看護師2名で構成されています。また患者さんに心温かい信頼の医療を提供できるよう、学会や研究会、各種講習会にも積極的に参加しており、最新の知識や技術の習得に努めています。検査の結果については医師からご説明いたしますが、その他検査について質問や要望などありましたらお気軽にご相談ください。（文：佐々木）



ドック Communication

【このコーナーは人間ドック病棟スタッフによる季節の話題を集めるコラムです。】

日に日に、寒さが増していますね(>_<) 寒さや空気の乾燥によって体調を崩しやすいのが、この季節です。風邪をひきやすい人、ひきにくい人、それは「**体の抵抗力=免疫力の強さ**」にあるのです。免疫力を高め、基礎体力をアップし、“敵”が侵入してきてもガツーン!とやっつけるパワーを身につけ、元気でいきいきとした生活を送りましょう!

免疫力を高める方法

☆適度な運動を心がけましょう!

体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。適度な運動を生活の中に取り入れて習慣化しましょう。自分のペースで継続していくことが大切です。

☆ぐっすり眠りましょう!

心もカラダも昼間の活動の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるのです。

☆栄養バランスに気をつけましょう!

毎日1日3回摂る食事は免疫力に大きく関与します。免疫力を高める食べ物を上手に摂りましょう。そのためにも、日本人が伝統的に続けてきた玄米や野菜中心の食生活を。

☆入浴で体を温めましょう!

ゆっくり入浴することは、カラダを芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫力を高める良い方法です。38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかりたいでしょう。

☆思いきり笑いましょう!

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



免疫力を高める食品 Best10

- 1 大根……………大根の辛味成分ジアスターゼで抗酸化!
- 2 長芋……………長いものヌメリに含まれるムチンで消化吸收アップ!
- 3 ヨーグルト…乳酸菌で腸内環境改善!
- 4 バナナ……………ばい菌と戦う白血球を増加! さらにビタミンCたっぷり!
- 5 梅干……………クエン酸で疲労を予防・解消! 元気な体を維持!
- 6 納豆……………大豆イソフラボン&ねばねばでサラサラ血液へ! 善玉菌もアップ!
- 7 にら……………にらに含まれている「硫化アリル」という成分が免疫力アップ!
- 8 キムチ……………発酵食品で腸も健康に!
- 9 小松菜……………緑成分クロロフィルとビタミンA・C・Eで強力な抗酸化!
- 10 かぼちゃ……………βカロテンで体の中から抗酸化! 老化やがん予防にも効果あり!





検査項目のアルファベット表記について

健康診断、人間ドック等を受診した後、皆さんは検査結果をしっかりと確認しているでしょうか？検査結果をご覧いただいた方なら、検査項目にアルファベット表記のものが実に多いことにお気づきかと思われます。これらは検査項目を英語に訳した場合の、頭文字をとって略語標記されたものです。例えば、俗に善玉コレステロールと言われている HDL コレステロールは、略さなければ「high-density lipoprotein コレステ

ロール」と表記されます。また和訳すれば「高比重リポたんぱく質と複合したコレステロール」となります。いずれも非常に長い標記となりますので、略語での表記を使用しています。

他にも下記のとおり、アルファベットを使っの略語標記の検査項目があります。その検査で分かる主な内容を合わせて記載しますのでご覧ください。

検査項目 略称(参考正常値)		検査でわかる主な内容
血糖	HbA1c (4.3~5.8%)	ヘモグロビンA1c (A1cはヘモグロビンの種類の一つを表しています)。過去2~3ヶ月の血糖の状態を示す検査です。血糖値が食事や飲食によって変化するのに対して、グリコヘモグロビン値は殆ど変動しないので、糖尿病がどれくらいコントロール出来ているのかの検査としては重要となっています。
脂質	HDL-コレステロール (40~95mg/dℓ) LDL-コレステロール (140mg/dℓ以下)	コレステロールは蛋白質と脂肪がくっついたものですが、蛋白質が多く脂肪の少ないのがHDLコレステロールで、その反対のものがLDLコレステロールです。HDLコレステロール(俗にいわれている善玉コレステロール)が低いと動脈硬化を引き起こしやすくなります。
肝臓機能	GOT (13~33 U/ℓ)	血清グルタミン酸オキサロ酢酸トランスアミナーゼ。アミノ酸を作り出す酵素の一つで、さまざまな臓器の細胞に含まれています。とくに肝臓・心筋・骨格筋・腎臓に多く含まれています。高値の時は、急性・慢性肝炎、肝硬変、アルコール性・薬剤性肝障害、心筋梗塞、閉鎖性黄疸などがあります。
	GPT (6~42U/ℓ)	血清グルタミン酸ピルビン酸トランスアミナーゼ。GOTとほぼ同じですが肝臓に多く含まれています。高値を示す異常値もほぼGOTの時と同じですが、心筋梗塞のときはGOT値が高くなってもGPT値は正常に近いという特徴があります。運動直後の検査では高値になることがあります。
	γ-GTP (10~47U/ℓ)	ガンマ・グルタミル・トランスペプチターゼ。蛋白質を分解する酵素の一つで肝臓、脾臓、心臓、小腸などに多く存在します。肝障害やアルコール摂取などで合成が増え、活性が増加するため、高値となります。
	LDH (119~229 U/ℓ)	乳酸脱水素酵素。エネルギーを産生する時にはたらく酵素の一つで、肝臓、腎臓、肺、心筋、骨格筋などの組織細胞に多く含まれています。急性肝炎の初期や肝がんでは上昇しますが、肝障害や心筋梗塞、または、胃、大腸、肺などの病気でも高値を示すので、専らこれらの病気のスクリーニング検査として利用されています。
炎症	CRP (0.50mg/dℓ 以下)	C-反応性蛋白。体に炎症があると高くなり、回復とともに低くなります。炎症のほか組織の損傷(心筋梗塞など)でも高くなります。
血清	HBs抗原 (0.05 COI 未満)	B型肝炎ウィルスの感染状態を調べます。
	HCV抗体 (1.0 COI 未満)	C型肝炎に感染している、あるいは過去に感染したかを調べます。

(※当院の基準による正常値を記載しています)

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

1.1

この数字は、外来診療やドック検診で行う、頸動脈エコーで診る事ができる「プラークの基準値」(≧1.1mm)です。プラークとは、血管の内膜+中膜の厚さ(IMT)が、1.1mmを超える限局性の壁隆起を言います。プラークの破綻が脳梗塞などを引き起こす可能性がある為、有無の観察は重要です。IMTは加齢と共に肥厚し、高血圧、脂質異常症、

糖尿病、肥満などでより加速させると言われています。

頸動脈エコーは、mm単位の細かい計測が可能であり、IMTを正確に測定する事で、全身の動脈硬化の程度を表す指標を評価できます。簡便で、被爆も痛みもありませんので、年月を追って動脈硬化の進み具合を知る事ができます。プラークを見つけた際には、その大きさ、形状、内部の状態などを観察する事で、治療方針に役立っています。

興味のある方は、お気軽に主治医にご相談下さい。

Photo Sketch

東北中央病院 / 歳時アルバム



花笠まつり

8月6日に“第52回山形花笠まつり”へ職員やその家族を含めて総勢100名を超す団体として参加しました。当日は、初々しく踊る姿、熟練の技、華麗な舞、様々でしたが参加者一丸となり踊り切りました。



エントランスホール展示

9月上旬までの2週間にわたり、ちぎり絵サークルさつき会による「ちぎり絵展」が1階エントランスホールに於いて開催されました。エントランスホールでは、この他にも写真展の開催や学生によるコンサートなど、様々なイベントが開催されます。

専門外来のご紹介

名 称	曜 日	時 間	予約制	担当医
脊椎外来	毎週月曜日	9:00～11:30 13:30～17:00	予約制あり	田中靖久
	毎週木曜日	9:00～11:30 13:30～16:00		
膝関節外来	第1・3・5水曜日	14:00～	完全予約制	上村雅之
肩・肘 スポーツ障害外来	第2・4水曜日	14:00～16:00	完全予約制	田中 稔
乳腺外来	毎週月・金曜日	9:00～11:30 13:30～15:00	なし	齋藤善広
	毎週火曜日	13:30～15:00	なし	鈴木幸正
	毎週木曜日	9:00～11:30 13:30～15:00	なし	鈴木幸正
肛門外来	毎週木曜日	8:30～11:30	なし	設楽英樹
そけいヘルニア(脱腸)外来	毎週木曜日	8:30～11:30	なし	設楽英樹
腎臓・リウマチ膠原病外来	第1金曜日	9:00～11:30	なし	今田恒夫
肝臓外来	毎週火曜日	14:00～15:30	予約制あり	渡辺久剛

*都合により、休診となる場合もあります。

編集
後記

日に日に秋が深まり、今年も厳しい冬へ一步一步近づいています。
10月に2名の新しい医師が着任されました。

寒くなるからこそ明るい話題を多く考え、毎日を過ごしていきたいものです。

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
www.tohoku-ctr-hsp.com
E-mail: jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者／田中靖久 ■編集／広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

