

# ホスピタルストリート

No.12/  
Hospital Street 2025

## 第2回市民公開講座を開催しました



令和6年10月27日に、メインテーマを「健康長寿は歩くことから」とした、第2回市民公開講座を開催しました。地域の皆さんに身近な医療知識を伝え、健康維持、健康増進への意識と関心の向上のため、当医療センターの医師や看護師をはじめとした各職員が講演し、288人の地域住民の皆さんが参加されました。



# 痛みやしびれの脊椎脊髄疾患、

## ●脊椎脊髄疾患の手術治療



### 脊椎脊髄疾患の経皮的内視鏡手術

脊椎脊髄センター 清水 純人

日本整形外科学会専門医／日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医／日本専門医機構認定脊椎脊髄外科専門医／日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医  
日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術・技術認定医

当医療センターの脊椎脊髄センターは、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、頸椎症をはじめ、脊椎腫瘍やリウマチ性脊椎疾患など幅広い疾患に対応しています。年間手術件数は400～500件で、その約90%をPELD（経皮的内視鏡下椎間板摘出術）で施行しています。平成20年に導入したPELDは、低侵襲かつ短い入院期間と高い治療効果が特徴で、16年間で5,000件以上の実績があります。

また、手術以外の治療法では、神経の周りに液体を入れるブロック療法が効果的です。最低2回は行い、手術対象患者さんの約70%が改善し、手術を回避できます。

脊椎変形、椎間板変性、神経圧迫があっても90%は無症状であり、症状が出ても時間経過で治まることもあります。



### 脊椎脊髄疾患の治療は短期入院がトレンド

看護師 平山 育子

背骨の手術というと、どのようなイメージを持ちますか？背中を大きく切る“大がかりなイメージ”や、“長い入院生活”を想像されるかと思います。しかし、当医療センターではそのようなイメージのある背骨の手術を最短日帰りで行っています。短期入院のメリットは、患者さんの拘束時間を大幅に短縮できたり、入院によるストレスを最小限に抑えられることです。手術に対する不安も大きいと思いますが、十分な説明で患者さんそれぞれに必要な看護を提供しています。

今まで背骨の手術は大がかりだろうと痛みを我慢されていた方や、ご家族の育児や介護、お仕事の都合で時間が取れずに手術を先延ばしにされていた方にも利用しやすい入院治療となっています。

## ●脊椎脊髄センター



### 外来の紹介

看護師 三谷 聖子

腰痛や歩行時の痛み、首から肩、手足の痛みやしびれなどでお困りの方はいませんか？当医療センターの脊椎脊髄センターでは、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、頸椎症などをはじめ、さまざまな脊椎脊髄疾患に対応しています。手術療法だけでなく、薬物療法などの保存的治療も含め、患者さん一人ひとりに寄り添った医療やサービスを心がけています。



### 画像診断

診療放射線技師 赤坂 涼

手足の痛みやしびれの原因となる脊椎圧迫骨折や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などは、レントゲン写真やCT・MRI画像を用いて診断することができます。特に当医療センターのMRI画像は、非常に細かく鮮明な撮影をしています。放射線科は日々画質向上に努め、痛みやしびれの診断と治療のサポートを行っています。



## その予防と最近の手術治療

### ●脊椎脊髄疾患の予防



#### 健康な背骨を守るために 脊椎圧迫骨折の予防と最近の治療法

脊椎脊髄センター 向畑 智仁

整形外科医長／医学博士／日本整形外科学会専門医／日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医／身体障害者福祉法第15条指定医

背骨の圧迫骨折は、加齢による骨のもろさが原因で発症しやすく、「いつの間にか骨折」とも呼ばれます。尻もちや軽い動作でも発生し、放置すると背骨が曲がり、腰痛や姿勢異常が日常生活に大きな影響を及ぼします。

予防には骨粗鬆症対策が重要です。日光浴やウォーキングなどの運動、カルシウムとビタミンDを含む栄養摂取が推奨され、継続していくことが大切です。また、50歳以上の方は定期的な骨密度検査が役立ちます。

最近では、さまざまな保存療法や手術法（セメント・ステントを使用した治療など）があり、圧迫骨折を発症した場合、当医療センターでは短時間・低侵襲の手術を実施しています。強い痛みを感じたら早期に受診することが重要です。早期受診と予防への取り組みで、健康な背骨を守りましょう。



#### 歩き続けるための体磨きをしましょう

理学療法士 小早川 晃一

厚生労働省が推奨している健康づくりのための1日の歩数は、高齢者で6,000歩、成人で8,000歩ですが、加齢によって背中、股関節、膝関節は曲がりやすく、関節が曲がっている姿勢では長く歩きにくくなります。日々の歯磨きと同じように「4つの伸ばす運動」で体を磨き、歩きやすい体を作りましょう。

### 日常生活で体磨きの4つの習慣を（1日 各10回～）

#### 背中を伸ばす運動（腰回り）

- ①両手を膝に当て、上半身を丸める
- ②頭の位置はあまり動かさず、みぞおちが前に引っ張られるように動かす



#### 背中を伸ばす運動（胸回り）

- ①腕を胸の前で交差する
- ②脇を広げたまま肘を後ろに引く



#### 股関節を伸ばす運動

- ①椅子に両手を置き、片足を後ろに伸ばす
- ②上半身を起こす



#### 膝関節を伸ばす運動

- ①片足を伸ばし、膝に手を当てる
- ②お皿の上からやさしく押す



## 花粉症シーズンに備えよう！



医学博士  
**米倉 修二**  
耳鼻咽喉科専門医・指導医  
アレルギー専門医・指導医

今年もスギ花粉の飛散期がやってきました。皆さん対策は十分ですか？

スギ花粉症の時期に最も大切なことは、日常生活の中でスギ花粉の曝露を避けることです。飛散の多い時の外出はなるべく控え、外出する際にはマスクやメガネなどを着用しましょう。毛織物など表面がけばだったコートには花粉が付きやすいので気を付けましょう。帰宅時には家の中に花粉を持ち込まないように、玄関に入る前に花粉をよく払いましょう。花粉が多い日の洗濯物の外干しにも注意が必要です。

これらの対策をしても、鼻や眼の症状を自覚した際には早めのお薬による治療をお勧めします。最近では街のドラッグストアでもお薬が販売されていますが、十分な効果が得られないケースもあります。病院で処方されるお薬には飲み薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。個々の症状のタイプや重症度、ライフスタイルにあった治療を選択することができますので、気軽にご相談ください。

### 春レシピ「ひし形ちらし寿司」



栄養価 (1人分)  
エネルギー：406kcal・  
たんぱく質：9.4g・塩分：1.7g

材料4人分 (ひし形4個分)

- ・ご飯……………800g
- 〔酢……………大さじ4  
砂糖……………大さじ4  
塩……………小さじ1〕
- ・桜でんぶ……………大さじ1
- ・青のり……………大さじ1
- 飾り付け材料
- ・えび (ボイル) ……4尾
- ・錦糸卵……………卵1個
- ・菜の花……………80g
- ・好きなお刺身

あらかじめ底を切り落とした牛乳パックを7cmの高さに切って、ひし形のちらし寿司を作ります。

作り方

- ① 酢、砂糖、塩をよく混ぜ合わせます。
- ② 炊き立てご飯に①を全体に回しかけ、しゃもじでご飯を切るように混ぜ、粗熱を取ります。
- ③ ②を三等分にし、桜でんぶ、青のりをそれぞれ混ぜ、三色の酢飯にします。
- ④ 用意した牛乳パックの内側を軽く濡らし、緑→白→ピンクの順に酢飯をスプーン等で軽く押しながら重ねます。
- ⑤ 酢飯を抑えながらゆっくりと牛乳パックを上方向に抜きます。
- ⑥ 彩りよく飾り付けます。

お刺身を巻いてお花にして飾ると華やかになりますね♪

### 新着情報

#### ◆内科の受付時間を変更しました

1月から、午後の内科診療は予約患者さんのみとなりました。午後の診療はすべて予約制となるため、予約以外の患者さんの受付は午前のみとなります。

【受付時間 午前8時から午前11時30分まで】

#### ◆令和7年度 香取おみがわ医療センター 附属看護専門学校 学生募集

社会人でも安心して学べる環境が整っています。一緒に地域で活躍できる看護師を目指しませんか。

【二次募集】

出願期限 令和7年2月13日 (木)

試験日時 令和7年2月19日 (水)

試験内容 一般常識・看護・面接

※詳細については、香取おみがわ医療センター附属看護専門学校のホームページを確認ください。

#### ◆患者満足度調査を実施

11月に患者満足度調査を実施しました。今回の調査を通じて、皆さんからいただいた評価、励ましを全職員で共有し、今後ともより良い医療、サービスの提供に取り組んでいきます。



平日・日中の受診を  
心がけましょう！



時間外診療は緊急性の高い救急搬送患者のために設置されています。

\*夜間・休日避け、平日の日中にかかりつけ医に診てもらいましょう。



地方独立行政法人  
**香取おみがわ医療センター**

TEL 0478-82-3161 (代表) FAX 0478-83-3032  
〒289-0332 千葉県香取市南原地新田438番地1

休診日 土曜・日曜・祝日・年末年始  
診療受付 平日8時から (予約が必要な診療もあります)  
診療科により診療時間は異なりますので、詳しくはホームページ等でご確認ください。  
<https://www.hospital.omigawa.chiba.jp>

