



251号 発行所 / 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者 / 病院長 吉野 茂文 印刷 / 株式会社アートネクスト

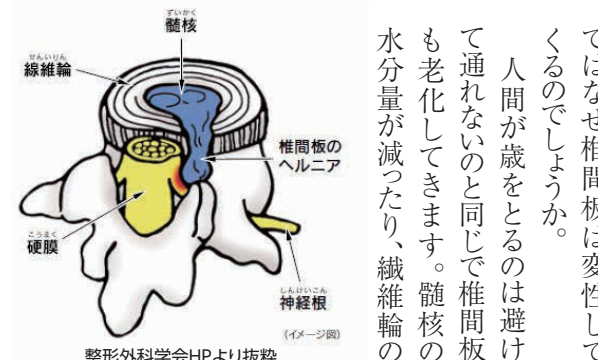
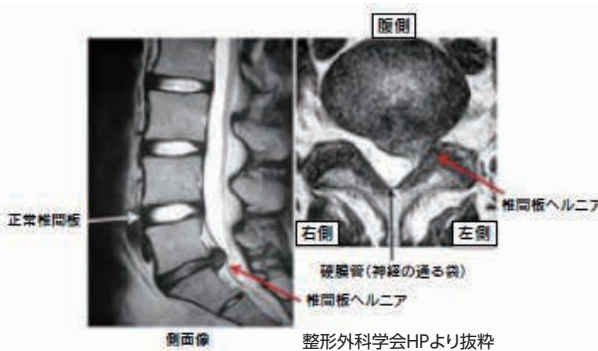
関門医療センター

Speed Standard&Safety Smile

腰痛は国内では4人に1人程度の訴えで国民病とも言われますが、その原因は整形外科的に器質的なものから内科的な骨盤臓器の炎症性のも、がんの骨転移や外傷によるもの、心因性のもなど多種多様ですが、今回は整形外科的な椎間板性腰痛のお話をします。

腰痛と椎間板

椎間板には中心に髄核という水分に富んだコアが存在しその髄核を包み込むように繊維輪というコラーゲン組織で覆われています。椎間板には神経組織は無いため本来は痛みを感じることはないはずですが、椎間板が変性してくると神経組織が椎間板内に伸びてきて痛みを生じてくるのが組織的にわかっています。椎間板に神経組織が入り込んだことによる腰痛です。安静時痛は乏しく体動時痛、長時間同一動作時の痛みなどが特徴です。ではなぜ椎間板は変性してくるのでしょうか。



人間が歳をとるのは避けて通れないのと同じで椎間板も老化してきます。髄核の水分量が減ったり、繊維輪の

椎間板の変性が単純レントゲン写真では判明せず、MRIで髄核の変性所見を認める程度であれば薬物療法や運動療法などで短期的に治療ができることが期待できますが、単純レントゲンで椎間板高が減少し、

コラーゲンに亀裂が入ったりします。ただし椎間板変性が起こるのは加齢変化だけではありません。過度なダイエットによる筋力量の減少や、逆に肥満による椎間板への負荷増大や、長時間の肉体的労働、スポーツによる酷使でも椎間板は変性します。

第一に日常の姿勢が大事です。立位でも座位でも腰を捻れた状態のままでは椎間板に負荷がかかりやすくなります。また前屈位になると髄核が後方に移動しやすくなり繊維輪の損傷につながります。短時間であればあまり問題にはなりません。長時間同一動作をしがちなりますので、良姿勢を心がけて時々ストレッチをすることも大事です。また生活習慣として喫煙、高コレステロール血症、糖尿病は椎間板変性のリスク因子ですので生活習慣病の是正も必要です。



整形外科医 篠原 道雄

外来診療担当医一覧表

2023年11月1日

グループ名	診療科名	月	火	水	木	金	特殊外来 ※要予約	
総合診療【G2】	総合診療	午前	佐藤 稷 鶴 政俊	佐藤 稷 鶴 政俊	佐藤 稷 鶴 政俊	佐藤 稷 松井久未子 (再来のみ)	人工ペースメーカー外来 リウマチ外来	
	糖尿病・血液内科	午前	佐藤 稷 鶴 政俊	佐藤 稷 松井久未子	佐藤 稷 鶴 政俊	佐藤 稷 松井久未子 (再来のみ)	不妊症外来	
	歯科口腔外科(予約制)	午前	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	難聴・補聴器外来	
女性総合診療	女性総合診療(予約制)	午後	早野 智子	早野 智子	早野 智子	早野 智子	ペインクリニック 頭痛外来	
循環器病総合診療【G2】	循環器内科	午前(新来) 午後(再来)	大谷 望 早野 智子	早野 智子 大谷 望	早野 智子 大谷 望	大谷 望 早野 智子	大谷 望 早野 智子	スポーツ外来
	呼吸器内科	午前 午後		神田英樹(非)	頼原 隆(非)	生嶋一成(非)	鳥井 亮(非)	足関節外来
	脳神経内科(午後外来は予約制)	午前(再来) 午後(再来)	押部奈美子 尾本雅俊 天野美和(非) 田中信一郎 尾本雅俊	尾本雅俊	田中信一郎		田中信一郎 池川 眞之	健康診断 機能的脳神経外科 手の外科
	脳神経外科	午前	副島慶輝	山下勝弘		山下勝弘	副島慶輝	足の疾患センター 骨軟部腫瘍
	機能的脳神経外科(毎月最終水曜日(予約制))	午前			藤岡裕士(非)			パーキンソン病 セカンドオピニオン外来
	消化器内科	午前	原野 恵 千原大典	坂口栄樹 戒能聖治	戒能聖治 小川 亮	千原大典 坂口栄樹	小川 亮 原野 恵	
がん消化器・肝臓病総合診療【G5】	精神科(予約制)【G5】	午前	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	
	心理カウンセリング(予約制)		白井麻子 黒木浩子	白井麻子 黒木浩子	白井麻子 黒木浩子	白井麻子 黒木浩子	白井麻子 黒木浩子	
	乳腺外科	午前	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	
	外科	午前(新来)	吉野茂文	矢原 昇	坂本和彦	吉野茂文	吉田 晋	
	消化器外科	午前(再来)	坂本和彦 佐伯晋吾	北原正博	吉田 晋	北原正博 酒井豊吾	林 弘人 矢原 昇	
	呼吸器外科	午前						
	内視鏡外科	午前						
	心血管外科	午前			村上雅憲		村上雅憲	
	足の疾患センター(予約制)	午後			村上雅憲			
	肝臓内科	午前		坂口栄樹		坂口栄樹		
腫瘍内科【Q2】	午前	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	
	午後	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	
放射線治療科【H2】	午前	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	
	午後	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	河村光俊 河村利信	
麻酔科・ペインクリニック	午前(11時以降予約のみ)	内本亮吾 田和聖子	内本亮吾 藤田文彦 北 仁志	田和聖子 藤田文彦	内本亮吾 藤田文彦 福井健彦	内本亮吾 藤田文彦	内本亮吾 藤田文彦	
	午後		北 仁志 (術前診察)		北 仁志 (術前診察)			
長寿医療総合診療【G1】	整形外科	午前	伊原公一郎 篠原道雄 米原孝則	峯 孝友 坪根 徹	栗山龍太郎 篠原道雄	伊原公一郎 坪根 徹	峯 孝友 栗山龍太郎 米原孝則	
	リウマチ科	午前		峯 孝友			峯 孝友	
	泌尿器科	午前(新来) 午後(再来)	鄭 泰秀 篠原陽太 (10時から)	篠原陽太 鄭 泰秀 (10時から)	鄭 泰秀 篠原陽太 (10時から)	鄭 泰秀 篠原陽太 (10時から)	篠原陽太 鄭 泰秀 (10時から)	
	眼科(予約制)	午前	播磨 希	播磨 希	播磨 希 (再来のみ)	播磨 希	播磨 希	
	耳鼻いんこう科	午前	村上直子	田原晋作 (10時以降予約のみ)	村上直子	田原晋作 (10時以降予約のみ)	村上直子 田原晋作 (10時以降予約のみ)	
リハビリテーション科	午後	学童外来						
透析センター	透析センター	午前	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	
	透析センター	午後	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	
成育医療総合診療【G3】	小児科	午前	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	
	皮膚科(予約制)	午前	下村尚子(非)				松田杏奈(非)	
	形成外科	午前		高須啓之(非)				
	産婦人科	午前	林 公一	林 公一	齋藤剛(非)	林 公一	林 公一	
放射線診断科(紹介予約制)	午前		岡田宗正					
救命救急センター	救命救急センター-ER24	24時間	松本泰幸 担当医	松本泰幸 担当医	松本泰幸 担当医	松本泰幸 担当医	松本泰幸 担当医	
生活習慣病センター	生活習慣病センター	午前	松本裕美 山元修(非)	松本裕美	松本裕美	松本裕美 櫻木友美子(非)	松本裕美	

赤字は今月の変更分です。

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号

国立病院機構 関門医療センター

診療受付時間：午前8:30～11:30

午後(各診療科外来にお問い合わせください)

※休診日：土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29～1/3)

★代表

★地域医療連携室(医療関係者専用)

★透析センター

https://kanmon.hosp.go.jp/

TEL(083)241-1199

FAX(083)241-1301

TEL(083)241-1191(2561)

FAX(083)241-1302

FAX(083)241-1308

講演 忽那賢志先生



令和5年10月2日に大阪大学感染制御学教授の忽那賢志先生が来院され、研修医を中心に講演・症例検討会が行われました。忽那先生は山口大学を卒業後、関門医療センターに初期研修医として在籍されていまして、感染症を専門とし、国立感染症センターで新型コロナウイルス感染症の臨床・研究を主導されて、一般の方にも広く啓発活動を行ってこられたので、TVなどでご覧じられる方もおられるかもしれません。

後輩となる研修医の先生方にも良い刺激になる来院となりました。



研修医 中野 麻子

この度、忽那賢志先生の講演を拝聴しました。院内で行われた研修医向けの講演では、誤嚥性肺炎や腎盂腎炎といった、頻回に対応する感染症に対してどのような対応をするべきか等、今後日常診療を行う上で大きな学びとなり、痒い所に手が届くような気付きの多いお話でした。また、講演後にお話させていただく機会があったのですがとても優しく、ツーショット撮影にも快く応えてくださるようなフレンドリーな先生でした。今回得たことを活かすことが出来るよう、今後とも邁進してまいります。



研修医 金子 真也

今回、大学 研修病院の先輩でもある忽那賢志先生の講演を拝聴する貴重な機会をいただきました。午前中の外来をこなされた後に研修医向けに作成くださった感染症セミナーでは感染症診療の基本となるものを改めて学び、ごうございました。場所を移してCOVID-19に関する講演では、現在自身たちが直面しているCOVID-19診療をされている最先端の知見を学ぶことができました。忽那先生の人格も相まって、ざくざくばらんな会となり、勉強にならた上にとっても楽しく過ごさせていただきました。また是非このような機会も後輩に設けてくださることを期待しております。

腰痛に効く運動



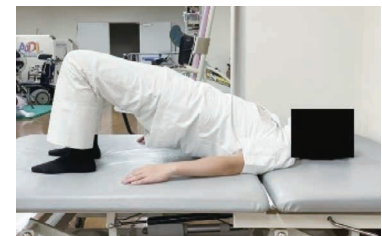
理学療法士 馬屋原 良樹

腰痛の原因はさまざまですが、腰痛を引き起こす代表的な疾患には椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症があります。原因が特定できませんが、「特異的腰痛」といいますが、腰痛のほとんどは原因が特定しきれない「非特異的腰痛」です。職場環境や生活習慣、ストレスなど複数の要因から腰痛が生じるとされています。

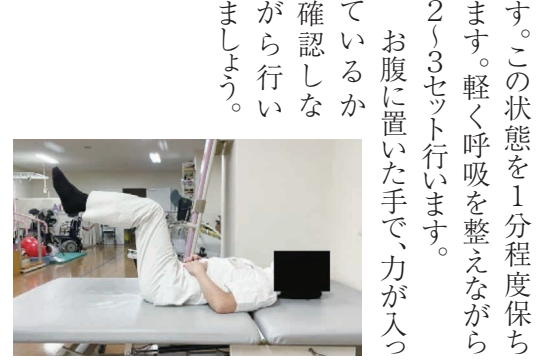
腰痛を軽減させる運動としては、腰周りのストレッチや腹筋、背筋といった体幹の筋力訓練を行うことが良いとされており、今回は手軽にできる運動をいくつか紹介したいと思います。尚、運動を行う上での注意点として、腰痛が増悪したり、痺れや感覚障害が出現したりするようないことがあれば、直ちに中止してください。



①膝抱え体操
両手で膝を抱え込み、体を引き寄せるようにして腰を伸ばします。
2分程度×2〜3セット行います。



②お尻上げ運動
背中下部やお尻の筋力訓練です。お尻を上げて数秒間保ちます。
これを10〜15回連続して行い、2〜3セット行います。



③足上げ運動
お腹の筋力訓練です。両手はお腹の上に置きます。両膝を曲げた状態で足を上げます。この状態を1分程度保ちます。軽く呼吸を整えながら2〜3セット行います。
お腹に置いた手で、力が入っているか確認しながら行いましょう。



④体側のストレッチ
立った状態もしくは座った状態で体の側面が伸びるように左右へ傾けます。伸びづらいところを探りながら、位置を微調整して行います。
左右それぞれ1分程度×2セット行います。

~~~~~ 腰痛の改善や予防には、様々な運動があります。自分に合ったものを選択し、日々継続して行うことが重要です。~~~~~

## 周防大島病院の研修を終えて



研修医 中野 さき

関門医療センターに負けず劣らないオーシャンビューが魅力的な周防大島町立大島病院で地域医療研修を行いました。周防大島ではみかん栽培に適するという理由で坂の上に民家が多いので、免許を返納したら通院できないという方々が多いです。在宅医療を通して多職種多施設が密に連携していることが、島民の健康寿命を支え、生涯現役の島と呼ばれる所以だと感じました。

研修の中で印象に残っているのは、訪問リハビリで作業療法士さんが言った「患者さんの疾患は改善できなくても環境を調節すれば、いくらでも、時には原疾患の治療以上に生活の質を改善できる」という言葉です。患者中心に様々な視点で支えていると肌で感じました。

また、瀬戸内のハワイとも言われており、休日はリゾートホテルやダイビングなどを楽しむこともできました。研修に関わってくださった関係者の皆様、ありがとうございました。



## \*\*\*\*\* 寄贈品の御礼 \*\*\*\*\*

令和5年10月、匿名での寄贈がありましたのでご紹介いたします。市販のタオルで丁寧手作りされたケアキャップ20個をいただきました。医療現場で役立ててまいります。お気持ちに感謝し、この場を借りて改めて御礼申し上げます。

## メディカルランナーとして



麻酔科医 仁志 ひとし

を始めるようになり、それ以来毎年、ドクターランナーとして海響マラソンに参加させていただきます。私自身、運動による心身への良好な影響を、日々実感しております。数年前の肥満は解消された。新型コロナウイルス感染症も一段落し、国内外から9,000人を超える方のエントリーがありました。関門医療センターは例年、医かと感じております。私たち医療者は、疾病を治療するのみならず、皆様の健康保持の為に活動することも大きな使命です。そのためにも、医療者自身が運動習慣を身につけて、その効果を体現しなくてはなりません。

私は、数年前にメタボ解消のため、ランニングメディカルランナーとして参加し、その活動を通じて、皆様の健康増進し、健康を享受できることを願っております。



## 新任医師紹介



泌尿器科医 篠原 陽太

山口大学医学部付属病院より赴任しました。地域の皆様にも少しでも貢献できるように日々精進していきたいと思っております。