

脊椎だより

第2号

平成24年6月

■発行日
平成24年6月15日

脊椎だより第2号 刊行のごあいさつ

佐賀大学整形外科 森本 忠嗣

2011年4月1日より佐賀大学整形外科にて、脊椎（くびや背中や腰）や脊髄の病気の診断、治療を行っています。

脊椎の病気はくびの痛みや腰痛だけではなく、様々な症状の原因になります。具体的には、＜手足の痛み＞＜しびれ＞＜脱力＞＜歩きがぎこちない＞＜長距離歩くとあしに痛みやしびれが生じる＞などの症状があります。高齢化社会の到来、スポーツ活動の普及、多様な労働災害や交通外傷などにより、脊椎の病気が原因の“いたみ”や“しびれ”でお困りの方々は年々増加しています。私が佐賀大学に赴任してからの1年間でも、そのことを実感しました。

一方で、当院で診療を始めて1年たった現時点で気がかりなことは、皆さまの手術前後の不安や疑問に対して十分に対応できていたかということです。

そこで、少しでも皆様の手助けになればとの思いから、＜脊椎だより＞第2号（創刊号から10年の月日が過ぎていますが）を刊行させていただきました。

＜脊椎だより＞では、皆さまに脊椎の病気、治療方法、術前後の注意点、日常生活の注意点、最新の話題など有用な情報を提供し、今後のケアや定期検診に役立てたいと思います。

今回は、慢性腰痛や腰椎手術後の患者様に有用な姿勢の工夫、動作時の工夫について理学療法士の東島先生より寄稿していただきましたので、ご参照ください（写真モデルは東島先生ご自身です）。大事なことは、“姿勢、ストレッチ、運動”により、腰に偏った負荷が加わらないようにしてあげることです。そして、歯磨きならぬ、腰磨きということも言われており、それらを継続することがさらに重要です（これが、難しいのですが）。もっと大事なことは、バランスのとれた食事、リラックスできる入浴、早寝早起きという良質な睡眠、などを心がけ自分の治癒能力を高めることだと思います。落合博満（前中日ドラゴンズ監督）さんが、“精神的なスランプからはなかなか抜け出すことはできない。根本的な原因は、食事や睡眠のような基本的なところにあるのに、それ以外のところから原因を探してしまうんだ”と言われています。この言葉

は慢性的な痛みで悩まれている患者様にも当てはまるのではないのでしょうか。自分自身の経験を省みても、昼食もとらずに手術に入り、夜遅く家に帰ると入浴はシャワーのみですまし、遅めの食事と晩酌で、知らぬ間にソファやこたつで寝るような生活をしていたころは、確かに腰痛で悩まされていました。痛み止めを飲んでも、その場しのぎ。そして、疲労は蓄積するのみ。悪循環を断ち切ったのは、やはり、食事、睡眠、運動・入浴（実は細胞レベルにとっては全身運動なんですよね）の見直し、すなわち、自己治癒力を高める生活でした。落合博満さんの言葉に強く同意します。今は心を入れ換え、体調管理に気づかい、元気な状態で患者様に接するよう心がけています。

また、大学病院の先生はとっつきにくい印象をもっていたというご意見をいただきましたことから、（大きく脱線しない範囲で）私達の自己紹介も掲載しますので、親しみを持っていただけたら幸いです。

最後に、整形外科は外科ですが手術だけをしているわけではありません。

患者さんが、自分の家族ならば？を念頭におき、今、患者さんが求めているのは何か？を第一に考え、診断は何か？を診察および各種検査（血液検査、X線、CT、MRI、ブロックなど）からはっきりさせ、最良の治療とはいったい何か？を導き出し、少しくらい時間がかかっても、患者さんのもつ自己治癒力を引き出し、手術以外の治療をまず行います。

しかし、手術をしなければならぬ時は、本人、家族の方々と十分に話しあい、時期を逸することなく必要な手術を行うことを心がけています。

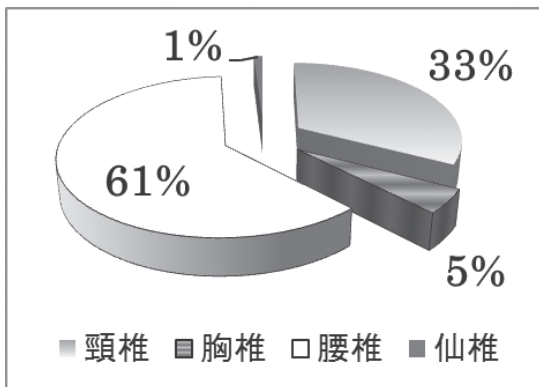
脊椎手術内訳

2009年に佛淵教授が佐賀大学学長になられ、佐賀大学整形外科の新教授に馬渡先生が就任されました。

股関節・膝関節の関節外科の診療は今まで通り、そして新たに脊椎外科の手術も佐賀大学で行うという新方針のもと、2011年4月に私（森本）が佐賀大学へ里帰りしました。

ちなみに、過去3年間の当院の脊椎手術数の推移は2009年度0例、2010年度16例、2011年度123例です。

2011年度（2011年4月より2012年3月まで）の当院での脊椎手術123例の内訳は下図のとおりです。



脊椎便り創刊号にある10年前の統計と同様に、腰椎疾患が61%と最も多く、腰痛・下肢痛で悩まれている方が多いことがうかがえます。

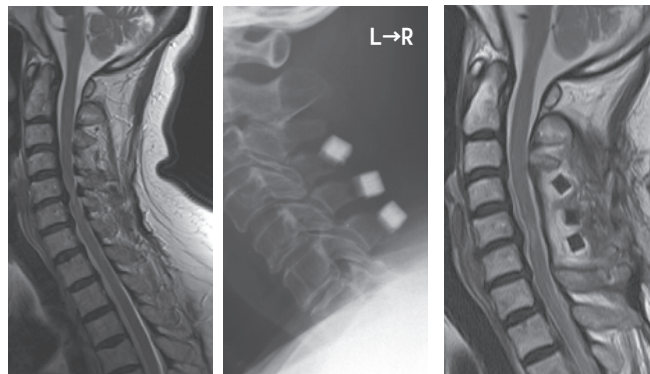
疾患の内訳は、腰部脊柱管狭窄症47例、腰部椎間板ヘルニア7例、頸椎症性脊髄症16例、頸椎後縦靭帯骨化症5例、脊椎損傷8例、化膿性脊椎炎8例、透析脊椎症6例、腫瘍5例などです。

どの手術も当院でないとできないというわけではありませんが、大学病院の特徴を活かし、他科との連携を密にし、様々な合併症のある患者さんでも安全に手術が行えるように心がけています。

また、手術の安全性を高める工夫として、必要に応じて、①ナビゲーションシステム、②脊髄モニタリング、③顕微鏡・ルーペ、④術前シュミレーションシステム（3DC Tによる評価や石膏による脊柱モデルの作成）、を使用しています。

手術例

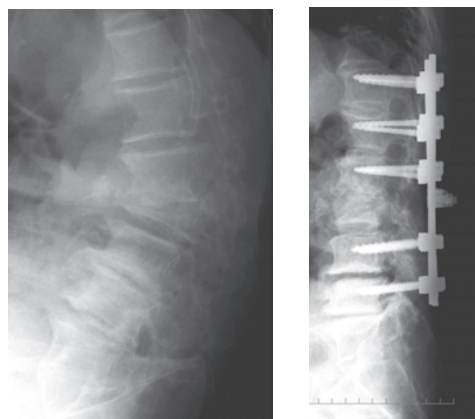
頸椎症性脊髄症に対する椎弓形成術



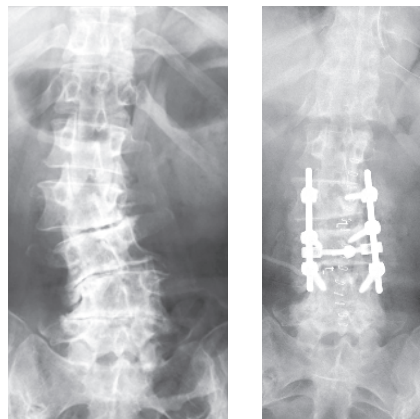
Os odontoideum（第2頸椎形成不全）に対する後頭頸椎固定



第3腰椎骨折に対する胸腰椎固定術



腰椎変性側弯（膠原病）



姿勢の工夫

1. 座ったとき

1) 良い姿勢

深く座りましょう。

首と肩は緊張させず、リラックスした状態を保ちましょう。

上半身は、十分机に近づけましょう。



2) 悪い姿勢

猫背や仙骨座りは避けましょう。



3) 上手な椅子の選び方

背もたれが110~120°傾くもの、肘掛けが付いているものを選びましょう。

また、座面の高さは、股関節、膝関節が無理なく曲がるくらいのもが理想的です。

2. 立ったとき

良い姿勢

背中を常にまっすぐにします。

おなかとおしりに力を入れます。

膝は伸ばしすぎないようにします。



動作時の工夫

1. 立ち仕事をするとき

片足を、高さ10cmくらいの台に乗せると楽にできます。



2. 荷物を持つとき

床から荷物を持ち上げるときは、腰を下ろしましょう。

急激なからだの移動は少なくしましょう。

できるだけ荷物をからだに近づけ、重心移動や腰のひねりなどを少なくしましょう。

肩より上で持ったり、持ち上げたりすることは少なくしましょう。



3. 痛くなったら

長時間、同じ姿勢を続けると、痛みが出てくる場合があります。

立ちっぱなしや歩きっぱなしで痛くなったら、いすに座って腰をゆっくり丸めてみましょう。両足を開き、息を吐きながらゆっくり床の方へ手を近づけます。



自己紹介



佐賀大学整形外科
森本 忠嗣

創刊号に寄稿したのが10年前で当時は佐賀大学病院に勤務していました。

その後、福島県立医科大学、長崎労災病院、佐賀記念病院で脊椎外科の研鑽をつみ、平成23年4月より佐賀大学に勤務させていただいています。

趣味は、娘二人と遊ぶこと、登山と星座観察です。今は見る影もありませんが、空手2段、柔道初段です。

最近、嬉しかったことは、娘から“お父さんと結婚する”と言われたこと、つらかったことは、“お父さん、今度、いつ一緒に遊んでくれると～？”と言われたことです。

【資格】

日本脊椎脊髄外科指導医、
日本整形外科学会脊椎脊髄病認定医、
日本整形外科学会専門医、

【所属学会】

日本整形外科学会、日本脊椎脊髄病学会、
日本腰痛学会、西日本脊椎研究会、
日本股関節学会、西日本整形・災害外科学会



佐賀大学整形外科
釘崎 創

佐賀医科大学（平成13年）を卒業後、整形外科医として勤務いたしております。

佐賀大学病院以外では、多久市立病院、福岡記念病院、嬉野医療センター、長崎労災病院、小柳記念病院に勤務しておりました。長崎労災病院に勤務していたときに1年間脊椎脊髄疾患の方を担当させていただきました。現在、佐賀大学病院では脊椎脊髄疾患を中心

に診療にあたらせていただいております。

趣味はサッカーとゴルフです。最近運動をする機会がめっきり減り、サッカーは年に1回大学対抗の試合に出場する位となりました。体力が落ち試合を通して走れなくなってきているので日頃から体力維持のために走りこむことも必要かと考えています。

よろしくお願いたします。

【資格】

日本整形外科学会専門医

【所属学会】

日本整形外科学会、日本脊椎脊髄病学会、
西日本整形・災害外科学会、西日本脊椎研究会、
日本人工関節学会



佐賀大学整形外科
吉原 智仁

平成24年4月より佐賀大学に勤務となりました。医師としては6年目で、今まで佐賀大学医学部附属病院、佐賀社会保険病院、長崎労災病院で勤務し、昨年1年間は長崎労災病院にて脊椎外科を中心に勉強をさせていただきました。

佐賀大学で更なる経験をつみ、脊椎疾患で悩まれている多くの患者様のお役にたてればと思っています。宜しくお願致します。

趣味は映画鑑賞、洗車、野球です。好きな食べ物は炭水化物全般で、スパゲティーをおかずに白ご飯を食べることができます・・・っていうか食べてます。

最近、念願の第1子が生まれました。元気いっぱいのかわいい女の子ですが、自分が近寄ると何故か泣かれます（泣）。

【所属学会】

日本整形外科学会、日本脊椎脊髄病学会、
西日本整形・災害外科学会

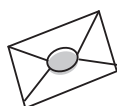
編集後記

“天にありては星、地にありては花、人にありては愛、これ世に美しきもの最ならずや”（高山樗牛）。星ではありませんが金環日食、佐賀はくもりで残念でした。

さて、佐賀大学の脊椎脊髄専門外来は、月・水・金の午前中に診療を行っています。不明な点、診察日の変更の希望、住所変更があった時は、下記まで、ご連絡お願いします。

（森本 忠嗣）

お便り宛先



〒849-8501 佐賀市鍋島5丁目1番1号
佐賀大学医学部整形外科
TEL：0952-34-2343 FAX：0952-34-2059
メールアドレス seikei@med.saga-u.ac.jp

