

とちぎメディカルセンター 通信

No.10
2022.6



Special!

その痛み、もしかして… ～整形外科を受診すべき疾患について～

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターしもつが

整形外科医師チーム

「運動器」のトラブルでお悩みの方へ

topics

スペシャリスト リレー紹介
手術看護認定看護師

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





Doctor's Interview



「運動器」のトラブルでお悩みの方へ

とちぎメディカルセンターしもつが 整形外科医師チーム

お身体の痛みや違和感、しびれなどはございませんか？

腰・膝の痛み、肩こり、腕が挙がらない、手足がしびれるなど何かしらの症状をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。骨折や打撲、捻挫などの怪我はもちろんですが、そういったお身体のお悩みにも整形外科疾患が関連していることが多いのです。

整形外科とは、骨・筋肉・関節・神経など、身体の動きに関与する「運動器」の機能改善を目指して治療する診療科です。腰部脊柱管狭窄症^{きょうさく}などの脊椎領域、手や指の痛みや怪我に対する手の外科領域、股関節・膝・肩の痛みなどの関節領域、外反母趾などの足の外科領域、スポーツ医学領域、慢性的な痛みを伴う筋・腱^{けん}疾患など幅広いため、各分野の専門医師が必要となります。当院では各分野の専門医師が常勤しておりますので、専門的治療が必要な場合は各専門医師の診療をお受けいただけるようにしております。

また、午後3時からスポーツ健康科（外来）としてスポーツ傷害を中心とした診療を行って

おります。スポーツアスリートだけでなく登山にハイキング、日々のウォーキングでのお悩みや、障害予防のための運動やトレーニング方法について教えて欲しい方なども受診されます。健康志向が高まる近年、スポーツ健康科（外来）のニーズの高まりを感じております。

さらに近年注目されている関節や筋腱^{けん}の疾患・損傷に対してのPFC-FD療法も取り入れております。患者さんの血液から成長因子を抽出して、炎症や損傷のある部位に注射する治療です。プロスポーツの世界で話題になっている「PRP療法」がありますが、その技術を応用した治療になります。保険外診療ではありますが、腱鞘炎^{けんしやう}や変形性関節症の方からのお問い合わせ件数も徐々に増えており、最新の治療法の一つとなっています。

もし「運動器」のトラブルでお悩みの方がいらっしゃいましたら、整形外科やスポーツ健康科（外来）へご相談にいらしてください。

教えて！先生！～「運動器」に関するよくあるお悩み～

Q.1 どのような症状が出たら受診すべきですか。

骨・筋肉・関節・神経からなる「運動器」の不具合があれば受診ください。

症状としては痛み、動かしづらさ、感覚障害（しびれなど）で来院される方が多いです。

Q.2 スポーツ外来はどのような疾患で受診をするのですか？

スポーツ中の怪我や痛みでの来院が一番多いです。最近では健康志向が高まり、男女・年齢問わずウォーキングやジム通いをする方が増えており、アスリート以外のスポーツ傷害での受診も増えていきます。

Q.3 整形外科ではどのような治療をするのですか。

はじめに症状の原因を探し診断します。

エックス線検査や必要時はCTやMRIを行い、原因を探します。診断が付けば原因にあった治療を行います。痛い部位の炎症が原因である場合は、消炎鎮痛薬の内服や外用剤で治療を開始することが多いです。

Q.4 腰痛、膝痛を防ぐ方法はありますか？

痛みが出てしまった方は、エックス線検査やMRI検査で痛みの原因を見つける必要があります。

痛みが出ていない方は、猫背やO脚、下半身の硬さなどが痛みの原因となることが多いので、客観的にご自分の姿勢や柔軟性を見直してみることをお勧めします。また筋力・体力低下が痛みにつながることもありますので、運動不足も防ぎたいですね。



Q.5 疲労骨折にはどのような原因がありますか？

多いのはスポーツ選手のオーバーワークです。つまり、練習のやりすぎや無理な試合数で起こります。自分の筋力・体力レベルをしっかり把握して練習に取り組む必要があります。できれば指導者の方も疲労骨折を起こすことがないよう、上手に強化していただきたいです。

また女子アスリートは体脂肪率低下からホルモンバランスが崩れ、骨が弱くなり疲労骨折することもありますので、全身的な体調管理も重要です。

Q.6 痛めてしまった時に簡単にできる対処法はありますか。

痛めた後の応急処置に「RICE」という言葉があります。

R (Rest : 安静)、I (Icing : 冷却)、C (Compression : 圧迫)、E (Elevation : 挙上)、この「RICE」に則った応急処置をしてご受診いただければと思います。

また出血がある場合は、できるだけ清潔なガーゼか布で圧迫止血し、近くの医療機関を受診いただく必要があります。

Q.7 骨粗しょう症を防ぐための食事療法、運動療法を教えてください。

摂取が推奨されている栄養素としては、乳製品などのカルシウム、きのこ類などのビタミンD、納豆などのビタミンKです。

また、骨に負荷をかけることで骨量増加につながりますので、年齢や体調に合わせてウォーキングや筋力訓練を行ってください。筋力訓練は転倒予防にもつながり、ひいては骨折を減らすことにもつながりますよ。





Special

その痛み、もしかして…

「最近身体のあちこちが痛くて…」など、日常生活の中でその症状、実は疾患が隠れているかもしれません。今回

腰

せき ちゅう かん きょう さく しょう 脊柱管狭窄症

脊髄神経の通り道である脊柱管が狭くなって神経を圧迫し、手足のしびれや痛み、筋力低下などをきたすのが脊柱管狭窄症です。人間の背骨は主に上から頸椎、胸椎、腰椎で構成されています。一番下の腰椎の脊柱管が狭くなって主に腰から下肢の症状が出るものが腰部脊柱管狭窄症です。

狭くなる原因として一番多いのは加齢によるものですから、完全に予防することは残念ながら不可能です。ただし、若いころから椎間板ヘルニア、腰椎すべり、側弯などと言われたことがある人は、高齢になって脊柱管狭窄となりやすい予備軍とも言えますので、中高年からは注意が必要です。この病気の主な症状は、動作や歩行により出現する下肢のしびれや痛み、排尿排便障害などですが、高齢者に多いことから、知らない間に足の筋力が低下していることがありますので、常に足の筋力をチェックすることが大切です。その際は特に腓腹筋（ふくらはぎの筋肉）が重要で、支えなしでつま先立ちが出来るかどうかをチェックするといでしょう。ふくらはぎの筋肉がげっそり萎縮してから病院に来る方が多く、そうってからでは手術しても筋力は戻りません。やはり日々筋力を鍛えておくこと、筋力を自己チェックすることが大切です。

症状が軽い場合は薬物などで緩和することは可能ですが、症状が進んできた場合、つまり歩行距離が極端に短くなり、筋力低下や排尿排便障害が進んだ場合などは手術が必要となります。どのような手術になるかは患者さんによって異なりますので、医師によく相談しましょう。

高齢化社会ではこの疾患は増える一方です。常に足の筋力チェック、普段からの運動をお勧めします。



膝

へん けい せい ひざ かん せつ しょう 変形性膝関節症

変形性膝関節症は加齢や肥満、外傷により、膝軟骨が傷んでO脚変形をきたした状態のことを指します。

まず加齢変化の予防法です。年齢を重ねるに従って膝にかかる負担は増えてしまいますが、体重のコントロールがまず大切です。膝関節には姿勢により体重の8倍近い負荷がかかっています。つまり体重60kgの人は500kg近い負荷が膝にかかっているためです。また近年多く報告されているロコモティブシンドローム（立ったり歩いたりするなどの身体機能が低下した状態）やサルコペニア（筋肉の減少により身体機能が低下した状態）の予防のためにも下肢筋力を鍛えることでも変形性膝関節症の予防ができます。

次に痛い時の対処法ですが、まずは診断が大切です。本当に膝が原因なのか、外傷性の痛みなのか、軟骨の痛みなのか、腱鞘炎のような症状なのかを確認します。その上で膝へのヒアルロン酸や、ステロイド注射を検討したり、痛み止めの内服薬や湿布などを処方します。それでも痛みが改善しない場合には手術などを検討します。

手術治療法としては、人工膝関節置換手術や、自分の関節を保ったまま骨切り術で、傷んだ軟骨への負担を減らす方法もあります。担当医とよく相談してみてください。

最後にしもつがでは内服や、手術の他に第三の治療と言われている再生医療もあります。自分の血を採り濃縮させて膝に戻します。ただし、自由診療となるために高額にはなること、また効果には個人差がありますので、ご興味があればご相談ください。

～整形外科を受診すべき疾患について～

体に痛みを感じながら、そのままにいませんか。
は整形外科を受診される方が多い疾患についてご紹介します。



肩

かた かん せつ こう しゆく 肩関節拘縮

肩の動きが悪くなることを、私たち整形外科医は拘縮肩（肩関節拘縮）と呼んでいます。よく五十肩という言葉を目にするかもしれませんが、五十肩も拘縮肩の一つです。江戸時代の書物の俚言集覧にも「五十腕」という表現で記載があるように、昔からある病態であることがわかります。

ちなみに五十肩とは明らかな原因なしに起こり、肩関節の痛みと運動障害を認める症候群と定義されています。しかし五十肩だと思っていたけれど、受診してみると神経痛だったり、重要な腱が切れていたり、骨や関節が痛んでいたりとしている方もいます。その場合は五十肩と違って原因があるわけなので、原因に対する治療をしなければ治りません。さらに五十肩だと思っていた拘縮肩が、実は五十肩ではなく、糖尿病に代表される別の病気がベースにあって起こっている肩の不調であることもあります。

もし肩の不調でお悩みでしたら、「いわゆる五十肩」だと決めつけずに、一度整形外科外来を受診されても良いかもしれません。



股関節

へん けい せい こ かん せつ しょう 変形性股関節症

変形性股関節症（以下 変股症）とは、股関節の痛みの原因として最も一般的な疾患になります。変股症の原因は、丸い大腿骨頭に対して骨盤の骨のカバーが小さい状態である發育性股関節形成不全というものが約80%を占め、女性に多いとされています。初期症状としては立ち上がりや歩き始めの鼠径部（足の付け根）痛などが一般的です。

治療方法では、まず保存療法として薬物療法、運動療法、生活指導（洋式生活への変更）、減量などを行っていただきます。薬物療法ではさまざまな種類の鎮痛剤があるため、患者さんの状態や要望に合わせた薬の処方も可能です。運動療法では殿部周囲の筋力トレーニングやストレッチで関節の安定性を図り、病期の進行予防に努めます。日常生活の忙しさなどから運動療法を行う時間がないという患者さん、年齢的にも運動療法は厳しいという患者さんも多いと思います。その場合にお勧めしている簡単な運動療法の一つとして「ジグリング」というものがあります。簡単に説明すると「貧乏ゆすり」を行うというものです。軟骨修復効果があるとされており、痛みが改善したという患者さんも少なくありません。

保存療法で痛みのコントロールがつかないような場合は、手術療法である人工股関節置換術を検討していただいています。整形外科領域には多くの手術療法がありますが、人工股関節置換術は中でも患者さんの満足度が最も高い手術法の一つとされています。体内に設置するインプラントも進歩しており、長期的な安全性が確立されています。

股関節の痛みで悩んでいる方、既に治療を行っていてもなかなか改善しないような方はいつでもご相談ください。

とちぎメディカルセンターしもつが 手術看護認定看護師 松嶋 幸彦

手術看護認定看護師とは？

手術を受ける患者さんは、年齢や性別だけでなく複数の病気を抱えている場合があります。手術室認定看護師は、こうした患者さんや家族に対して、手術によって受ける心身のダメージを最小限にするために、専門的な知識・技術を身につけ、「安心」「安全」な手術が提供できるよう実践・指導・相談を遂行する看護師です。

手術室の看護とは？

かつて「手術室には看護がない」と言われた時代もありました。その要因として、外来や病棟などと異なり、手術を行うのは医師ということから看護が見えにくいと考えられてきたからです。しかし、手術に臨む患者さんやご家族にとって、手術という局面はとても緊張します。こうした、患者さんやご家族と関わっていくことは重要な看護の一つです。

そこで手術に携わる看護師に「心に残る患者さんとの関わり」を皆の前で語ってもらい、各々が大切にしている看護を振り返ってもらっています。発表の場では笑いあり、時には感動の涙が溢れることもありました。手術看護認定看護師として①手術室看護師が手術を受ける患者さんに対して大切にしている、または大切にしたい看護を発見してもらうこと②他者の語りを共有し、自分の看護に活かせるようにお手伝いすることも役割であると考えます。



院外の活動について

現在は3つの手術看護認定看護師の組織に所属し、院外でも活動しています。院外活動で得た知識・技術を法人内での教育、指導などにも生かし、高い看護実践に繋げられるよう心がけています。

(1) とちぎ手術看護情報交換会

手術看護についての研修会や講義、情報交換、討議・検討を行い、看護実践に活用しています。研修の参加者には、他施設の看護師との交流の場を提供し、連帯感を深めることを目的としています。

(2) 北関東手術看護研究会

北関東3県の手術室看護師を対象として、毎年1回の研修を開催しています。講師は外部依頼や自分達が行うこともあり、私は手術室看護におけるナラティブの講義を担当しました。

(3) 周術期看護研究会

①手術看護認定看護師間の交流推進②手術看護認定看護師活動を報告する機会の提供③活動及び研究成果を体系化し、適切な機会に発表するための支援④手術看護分野における看護師の知識・技術を深めるための教育・指導活動⑤手術分野に関する学術的・社会的提言等の発信、等の活動をしています。手術看護認定看護師を対象にした研修の企画・運営・講義も行っています。

上記以外にも手術看護学会の運営補佐や、雑誌の執筆、栃木県看護協会からの講師依頼などを受けています。



地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



岡田皮フ科耳鼻咽喉科クリニック

院長：岡田嘉右衛門
住所：栃木市境町21-7
TEL：0282-25-2525
診療科：皮膚科、耳鼻咽喉科



<http://www.cc9.ne.jp/~kashinkai/>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:15 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | - | - |
| 15:00~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | - | - |

※土曜日は9:00~12:00 14:30~16:30

開業して25年、地域医療に貢献してきました。栃木駅北口徒歩2分、60台駐車可能な広々駐車場、アクセスは抜群です。

皮膚科・耳鼻咽喉科ともに学会認定専門医で医学博士です。新しい医療を常に勉強しています。アトピー性皮膚炎・水虫・いぼ・やけどなどの皮膚疾患、花粉症・難聴・めまいなどの耳鼻科疾患に力を入れています。その他の症状でもお困りの方、お気軽にご相談ください。

わかりやすい丁寧な説明、最も適した治療を選択しながら親身になって対応します。

恵川いたみと漢方のクリニック

院長：恵川宏敏
住所：栃木市神田町21-15
TEL：0282-22-0006
診療科：ペインクリニック内科・
漢方内科・
緩和ケア内科



<http://www.kampo-painclinic.com>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~12:30 | ● | ● | ▲ | ● | ● | ● | - | - |
| 15:00~18:00 | ※ | ● | ▲ | ● | ● | - | - | - |

※往診のみで外来診療はありません。▲ペインクリニック内科のみ原則予約制になります。

当院は痛みを専門とするクリニックです。人に伝えにくい痛みに対して真摯に向き合い痛みの軽減に努め、その人の生活の質を改善できるように治療体系においても神経ブロックだけでなく西洋医学と東洋医学を融合した総合型医療により少しでも病気になるにくい体づくりに力を注ぎ地域医療に携わっていきます。

箕輪内科



伝統建造物群保存地区にある糖尿病内科医院です

院長：箕輪 均
住所：栃木市嘉右衛門町10-6
TEL：0282-23-5588
診療科：糖尿病内科・循環器内科・脂質代謝内科
診療時間：8:30~12:00 15:30~18:30
休診日：月、祝
木・日は午前のみ

<http://www.minowanaika.jp>

食事療法と運動療法に力点を置いて加療しております。手を抜かないで丁寧に診させていただきます。

大門内科医院

院長：大門 剛
住所：栃木市大町27-24
TEL：0282-24-8131
診療科：内科、
脳神経内科



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ▲ | ● | ▲ | ● | - | - |
| 14:00~18:00 | ● | ● | - | ● | ▲ | - | - | - |

※「▲」の水・金曜日は内科診療のみです。

脳神経内科診察は不可となります。

地域の皆様の健康を支えるかかりつけ医として、日々診療を行っております。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症といった生活習慣病への治療の他、当院では、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化の検査（頸動脈エコー、血圧脈波）も行っております。また、脳神経内科として、認知症やパーキンソン病なども診ております。患者さんのお話を聞き、その方に合った診療を心がけておりますので、どのような事でもお気軽にご相談ください。

健康レシピ

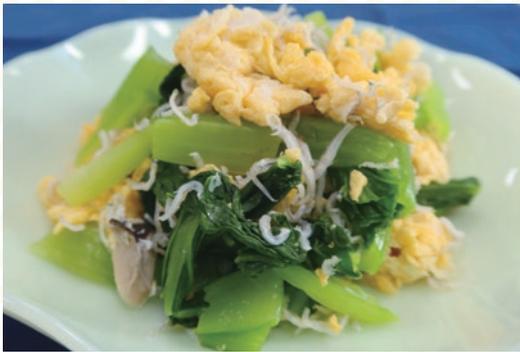
小松菜とちりめんじゃこ卵炒め



料理制作
管理栄養士：鯉沼佳子

管理栄養士コメント

小松菜はビタミン、カルシウム、食物繊維が含まれる緑黄色野菜です。特に小松菜100gあたりのカルシウム量は170mgで、牛乳おおよそコップ半分よりも多く摂れます。ただし小松菜のカルシウムの吸収率はあまり良くないので、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが摂れる食材と組み合わせることをお勧めします。今回はちりめんじゃこを入れました。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素ですので、丈夫な骨を作るためにもうま取り入れましょう。



<材料>(1人分)

- 小松菜 約80~100g
- しいたけ 1枚
- ちりめんじゃこ 10g
- 卵 1個 □ごま油 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 酒 小さじ1 □しょう油 小さじ1

カロリー (1人分)
エネルギー168kcal
タンパク質12.5g
塩分1.2g

作り方

- ① 小松菜は軽く茹でて長さ3cmくらいに切る。
- ② しいたけは千切りにする。
- ③ いら卵を作る。フライパンにごま油を熱し、卵を入れて半熟に炒め取り出す。
- ④ フライパンにごま油を入れて、ちりめんじゃこ、しいたけを入れて炒める。
- ⑤ 次に小松菜、いら卵を入れてオイスターソース、酒、しょう油で味を整える。

■10号の表紙：しもつがスポーツ健康科(外来)矢野雄一郎先生

しもつがでは整形外科とは別に、スポーツ健康科(外来)を開設しています。主にスポーツ外傷・障害に対し、競技復帰までのサポートをしています。スポーツドクターの資格を持った医師を始め、スポーツ大会や練習の帯同を経験しているリハビリスタッフも在籍しています。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター

総合連携推進本部 広報部



<http://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>