



Contents

- ・特集
異常気象・熱中症と今夏健康管理
- ・腰椎椎間板ヘルニア
- ・栄養室便り

腰椎椎間板ヘルニア

参照：公益社団法人日本整形外科学会
すぐに役立つ暮らしの健康情報

重たいものを持ち上げたり、何かの拍子に立ってられないほどの腰痛になった時、足の方に響くような痺れや痛みがあれば椎間板ヘルニアの心配があります。

POINT

症状と原因

「腰椎椎間板ヘルニア」とは腰や臀部が痛み、下肢に痺れや痛みが放散したり、足に力が入りにくくなります。背骨が横に曲がり（疼痛性側弯）、動きにくくなり、重いものを持ったりすると痛みが強くなることがあります。椎間板は線維輪と髄核でできていて背骨をつなぐクッションの役目をしています。その一部が出てきて神経を圧迫し症状が出ます。

椎間板ヘルニアの発症は環境要因（姿勢・動作）や遺伝要因（もともとの体質・骨の形）そして、加齢が関係しています。椎間板には、座る、立ったまま前かがみになるといった姿勢や動作でも体重の約2.5倍の圧力がかかるといわれ、こうしたことの繰り返しが椎間板に変性をもたらし、椎間板ヘルニアに発展するものと考えられています。



POINT

治療方法(保存療法)

保存療法

① 神経ブロック

激しい痛みを抑える為局所麻酔やステロイド薬を注射し痛みを和らげます。
当院では毎週日曜日と水曜日の午後2時に実施しております。(麻酔科 外来)

② 薬物療法

非ステロイド性消炎鎮痛薬や筋弛緩薬を使って痛みを抑えます。

③ 理学療法

痛みが落ち着いたあと、筋肉を強化する為の体操や、専用の器具で身体を「牽引」することなどが行われます。

治療方法(手術療法)

手術療法

手術療法は、保存療法を行っても痛みがとれない場合や、脚に麻痺がある場合、または、日常生活に支障があって本人が希望する場合などに行われます。また、厚生労働省の作成した診療ガイドラインによると「排尿・排便障害がある場合」には、48時間以内に緊急手術を受けるように勧められています。



予防・再発防止

腰痛のほとんどは、日常生活における何気ない姿勢や動作によって引き起こされます。腰への負担を日頃から減らすように工夫し、腰痛の発作回数を減らすことが、椎間板ヘルニア発症を防ぐ方法に繋がります。また、すでに椎間板ヘルニアを経験された方の再発防止にもなるでしょう。

予防・再発防止にはストレッチをしたり体重の増加に気をつけたり、筋力を強化することなどが大切になります。

日常で気をつけ予防・再発防止をしましょう

●長時間にわたって同じ姿勢をとり続けないように注意

座っているだけでも腰には負担がかかっています。適度に休憩を入れて腰の緊張をほぐしましょう。

姿勢

床に座る場合、あぐらは正座や横座りより腰に負担がかかります。

椅子に座る場合、椅子が高すぎると腰に負担がかかるので膝が股関節よりやや高めになるように調節しましょう。

運転

運転前に深く腰掛けて背中を密着させた状態で足がペダルから離れすぎないようにドライバーシートを調節しましょう。また、運転中は適度な休憩をとりましょう。車の乗り降りにも注意が必要です。

●物を持ち上げる、取る時の注意

物を持ち上げたり、取ったりする時は、腰を落として自分の方へ引き寄せしてからにしましょう。中腰やひねりながらの動作は、腰に負担がかかる為やめましょう。また、自分より高い位置にある物は台を利用するなどして背中をそらさないように工夫しましょう。

寺岡整形外科病院 名誉院長 品川 晃二

近年は毎年のように異常気象が起こって私共を脅かし続けています。東北地方に歴史的な大震災・大津波とそれによる原発事故から8年を過ぎても復興・復旧は尚程遠く、続いて熊本を中心に強大地震が二度も連続して起こり、又、福岡・大分に観測史上初めてという集中大豪雨が襲ったり、一昨々年に引き続き昨年も連続豪雨に見舞われた広島県などでも未だ復旧に手付かずの傷跡が残っており、被害の状況は枚挙に暇がありません。地元福山市の水害もまだ生々しい記憶にあるところです。又 数年来、毎年突発的な局所的猛暑が日本各地を襲い、今年は早々と5月から観測史上初という記録的な猛暑・酷暑が北海道から全国を覆いました。梅雨入りが2週間以上遅れているのも心配です。私共の体はこのような急激な気象変化には対応できず、救急搬送された人は爽やかだった筈の5月だけで3,000人をこえたという新記録です。

近年の夏の平均気温は40年前より+1.2℃も上がっているそうです。一昨年は梅雨明け直後の大暑7月23日には広島県でも35℃以上の所もあり、急激な猛暑・酷暑が続き、熱中症による搬送が翌日から全国で急増し続け、1週間に8,580人もありました。広島県では昨夏1,500人以上の人が救急搬送されました。そして、今年も全国で既に、熱中症による死亡が報じられています。熱中症による死亡は平成10年台に全国で350名前後だったのが、猛暑の続いた平成22年には1,731人と急増し、その後も毎年500から900名台と増えています。昨年は1,518名もあり、搬送時既に160人が死亡しています。更に注意したいのは、職場でも作業中に熱中症による死亡災害が毎年平均20名以上も出ていることです。昨夏熱中症で救急搬送された人は95,137人で、近年は毎年50,000人を超えています。その内40～45%が高齢者で、しかも10%は深夜の搬送でした。暑さに対しても抵抗力の弱い高齢者は体温中枢が麻痺してきて、夜、気温が下がり始めても、体温は逆に上がり続けることもあり、夜間の熱中症発症の原因になっているようです。幼児の熱中症も多く、血気盛りの子供たちの罹患が毎年14%前後もあり、今年も既に校庭で倒れ、集団搬送された例もあり昔から「鬼の霍乱(カクラン)」とも言われます。

この異常気象は日本のみならず全世界的な現象のようで、大きな原因の一つに近年の人類による急速な環境破壊により、元々気候を緩和してきた樹林の伐採による消失や、都市からの大気汚染物質の停滞、日射熱を大量に吸収するコンクリートやアスファルト、冷暖房、自動車など膨大な人工発生の熱源など等によるヒートアイランド現象も関係していると言われています。私どもは身近なところからもっと環境保全に留意し、又、取り組んで行かなければなりません。

熱中症とはどういうものでしょうか。

高温と体の反応について:

私たちの体は生存に必要な熱を食事によるカロリーの補給、労働・筋肉運動による熱の発生と、暑さ指数(WBGT)で表される気温・湿度・輻射熱と気流との関係で、皮膚血流量の変動、発汗などによる放熱量とのバランスが、生理的に調節できる範囲内であれば正常の体温は保たれますが、高温度、強い輻射熱などの環境・作業条件、或いは高温でなくても、多湿・熱の放射を妨げる防火服などの着用時には急激に体内に熱が蓄積し、熱虚脱・熱痙攣・熱射病等を起こします。これらがいわゆる熱中症です。

- ① **熱虚脱**: 嘗ては代表的な職業病でしたが、近年は家庭でも発生しています。長時間高温下にいると皮下に血液が溜まり、循環血液量が減少して、循環不全(軽いショック)の状態となり、頭痛・めまい・耳鳴り・血圧低下・頻脈・更には失神を起します。高温下、戸外で長時間日光の直射にさらされた時に起こる日射病もこれで、体温は上昇しません。早く涼しい所へ移動し、頭を低くして安静にしましょう。
- ② **熱痙攣**: 発汗により、水分と塩分が喪失したところへ、大量の水だけ飲むと、血液中の塩分が薄まり過ぎて筋肉の痙攣が起こります。体温は正常で、食塩水の摂取で改善します。
- ③ **熱射病(鬱熱症)**: 視床下部にある温熱中枢が変調を来し発汗が止り、頭痛・めまい・耳鳴りなどの前駆症状で始まり、弛緩性麻痺が起こり、体温が40℃以上(41~43)になり、意識障害が起こって昏睡状態になったり、肝障害や出血傾向の出ることもあり、救急に治療が必要です。
- ④ **熱疲労(熱衰弱)**: 長期にわたる高温下作業で発汗や体力消耗、ビタミン不足等が生じ、全身倦怠感、食欲不振、めまい、不安、衰弱等を来します。休養をとる必要があります。
- ⑤ **冷房病**: 体が不均一に冷たい気流に曝露されたり、冷房室内と外気との大きな温度差のある所を出入りすることが原因で、倦怠感・頭痛・咽頭痛・腹痛・下痢・神経痛などが起こります。冷房は外気との温度差を5℃以内にしましょう。

夏ばて・夏負け防止について:

脱水には水の欠乏による高張性脱水と、塩類欠乏による低張性脱水、混合性脱水があります。高齢者では体内水分が少なく、従って脱水が起り易く、口渇感の低下、尿濃縮力の低下等もあり、発熱、脳血管障害などの合併症が増加します。汗は体温を一定に保つために出ますが、炎天下のスポーツでは、1時間当たり1800ml、ジョギングでは1500ml、徒歩でも720mlもの発汗が起ります。喉の渇きは体液が減ったという危険のシグナルです。市販のスポーツドリンクでは失われた水や電解質を速く効率よく吸収できますが、血圧の高い人は注意しましょう。脱水はあっても自覚症状の全くない「隠れ脱水症」もあり、暑い日はこまめに水分を補給しましょう。夏ばては病名ではありませんので暑さから極端に逃げないことも必要です。酸っぱいものは食欲増進の効果があります。

蛋白質を十分に摂ってスタミナを蓄えましょう。偏食しないように心掛けましょう。最近独居の高校生や大学生などに増えているといわれる脚気は極端な偏食によるビタミンB1欠乏症ですし、昔、夏に多かった鳥目はビタミンA欠乏症です。適度な運動をして心地よい汗をかくことも健康増進になります。そして水分と適度の塩分を補給し、休憩・休養を十分にとること。日盛りの猛暑の時間に昼寝をする習慣というのは全世界を通じてあるようですが昔からの経験による生命保全の智慧だと思います。

どうぞ皆さん、暑さに負けないよう、元気で夏を乗り切りましょう。



院内行事

カープ観戦

DeNA 0 - 4 CARP



5/11 貸し切りバスでマツダスタジアムへカープ観戦へ行ってきました。カープはDeNAとの試合を4-0で勝利。西川選手が今年初めて1番バッターとして出場し、投げてはジョンソン投手の粘り強いピッチングで完勝しました！！



ボーリング大会

恒例の新人歓迎ボーリング大会。今年の始球式は形成外科の小野先生が務めました。大会では先着順でストライク賞を設けており参加者は競い合うようにストライクを連発。大会後は表彰式が行われ、それぞれが豪華賞品を手に入れました。それぞれが楽しく交流して懇親を図り、有意義な歓迎会となりました。



院内コンサート

5/12 第43回ふれあいコンサートは、「あじさい合唱団」の方々によるコンサートが行われました。入院中の患者様やその家族の方に楽しんでもらえました。大変素晴らしい歌声をご披露くださいました。ありがとうございました。

ボランティアの募集のお知らせ
当院では院内コンサート企画のボランティアを募集しています。
内容は問いませんが、ボランティアの趣旨を理解し活動していただける方、興味をお持ちの方はご連絡頂けたら幸いです。



福山市医師会より表彰を受けました



このたび、当法人理事長寺岡俊人が福山市医師会より「15年勤続看護専門学校講師」の表彰を受け、先日表彰状の授与式がありました。
今後も地元福山の看護発展のため協力して参りたいと思います。

栄養教室だより ～夏野菜を使った一品～

今が旬のトマト。トマトには抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンCが多く含まれています。赤い色素成分リコピンはカロテノイドの一種で強力な抗酸化作用(老化を防止する働き)があることが分かっています。これらの相乗効果でがんを予防したり、細胞の老化を防いで肌を美しく保つ効果が期待できます。また、豊富なカリウムは血圧を安定させ高血圧の予防になると言われています。酸味のもとクエン酸には食欲を増進させるとともに疲労回復を促す働きがあります。抗酸化作用が期待されるリコピンは加熱に強いので、煮込んだり、焼いたりしても抗酸化力はあまり低下しません。β-カロテンもリコピンも油脂と一緒に調理すると吸収率が高まります。



トマトナス炒め

材料(2人分)

トマト・・・・・・・・・・1個
おナス・・・・・・・・・・1本
卵・・・・・・・・・・2個
めんつゆ濃縮タイプ・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

1. おナス、トマトを食べやすい大きさに切る
2. 卵を溶いておく
3. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、おナス→トマトの順に炒める
4. 卵を加え、炒めあげる
5. めんつゆを加えて味を調える



参考：料理のいろは
食材の基本がわかる図解事典
クックパッド

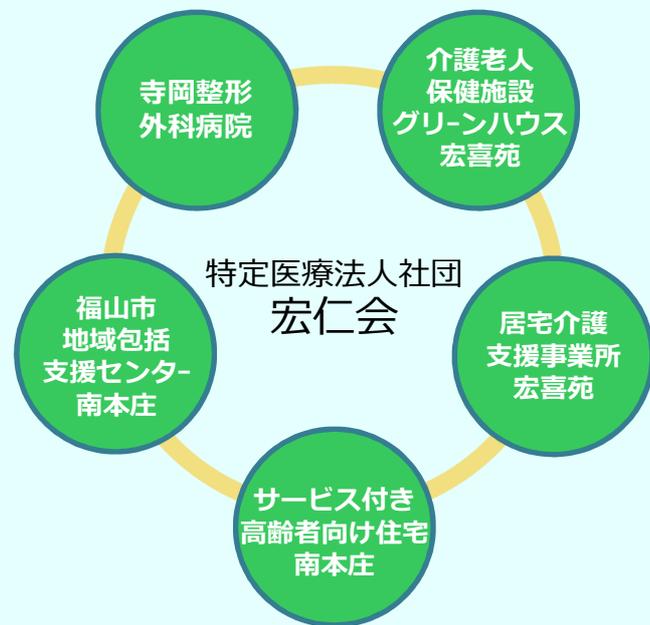
外来診察担当医師のご案内

診察科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡	池田	池田	寺岡	寺岡	池田	午後診療 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 予約制 休診
	午後	寺岡 池田	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前午後	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤	衛藤 小野	小野	
脳神経外科	午前	長尾 藤田	平野又は胡谷	長尾 藤田	長尾	長尾	長尾	
	午後							
耳鼻咽喉科	午前午後	田口						
循環器内科	午前			品川		品川		
心療内科	午前午後			末丸 (10:00から)	西岡 (15:00まで)	西岡 (15:00まで)		
神経内科	午前				三原			
麻酔科 (ペインクリニック)	午前	坂本			坂本			

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。
 ※救急の患者さまは24時間受付けております。病院受付TEL084-923-0516までご連絡ください。

	病院行き		福山駅行き	
	駅北口発	病院着	病院発	駅北口着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:15
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦	17:00	17:15	16:30	16:45
⑧			17:30	17:45

無料送迎バス（福山駅北口⇔病院）を運行しております。
 ※お見舞いのお方もご利用いただけます。



病院理念

医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院を目指します。

病院基本方針

- ・ 救急医療から在宅医療までリハビリテーションを通じ地域医療に貢献します
- ・ 患者様から信頼と安心を得られる良質な医療を提供します。
- ・ 患者様の喜び・悲しみ・苦しみを共感できる医療人を育成します。
- ・ 健全経営の確保に努めます。