

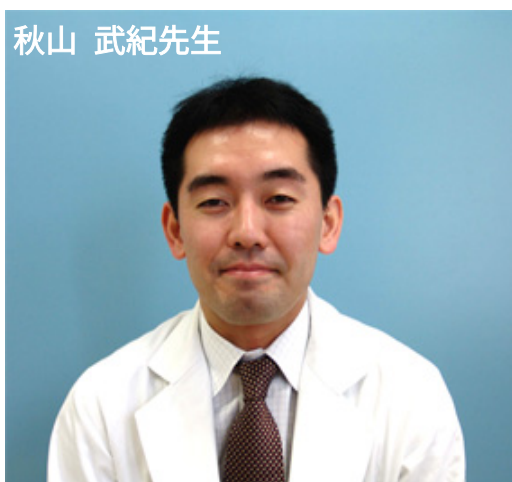
美原通信

2005年7月

第17号

新任のご挨拶

秋山 武紀先生



平成17年5月1日より脳神経外科で勤務しております秋山武紀です。今回、美原記念病院に赴任するに当たり、大変嬉しく思うと共に仕事に対する強い意欲が湧き上がるのを感じます。通常の脳外科業務に加え、非侵襲的脳機能計測に関する研究を行っております。脳外科医として信頼される技術を提供すること、患者さんと信頼関係を築きながら医療を行うことに加え、未だ十分に解明されていない脳の機能を少しずつでも解き明かしながら治療に役立てられればと思います。宜しくお願いします。

7月1日付で、神経内科部長を拝命致しました富田裕です。我が国において、脳血管障害研究・臨床の先駆的役割を果たし、常に時代をリードしてきた脳血管研究所・美原記念病院にて身に余る大役を与えていただき、大変光栄に存じると同時に、重責に身が引き締まる思いがしております。

常に患者様の目線に立ち、優しさに満ち溢れた最高水準の医療サービスを心がけたいと思います。どうぞ、皆様のご指導・ご鞭撻の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

富田 裕先生



理念「愛・和・学」

- ◎ 患者様に対して優しさといたわりの心を持とう。
- ◎ 職員は、互いに助け合い、協力し合う心を持とう。
- ◎ 自分自身に対して、向上心を忘れず、学ぶ心を持とう。

発行：財団法人脳血管研究所 広報委員会



- Contents -



表紙	秋山先生・富田先生新任あいさつ……………	1
連載	病気・治療の話：「こわい腰痛の話」……………	2
	リハビリの話：「腰痛症の予防と運動 ～最新研究から見た腰痛のウソホント～」……	3
	救急の話：「ACLS インストラクターコース について」……………	6
報告	サロンコンサート＆健康講話……………	7
	理事会開催される……………	8
	救急ヘリコプター出動！……………	9
お知らせ	音楽療法研究会「ぐんま」研究会予定……………	10
	外来診療医一覧表……………	11

財団法人脳血管研究所関連施設

美原記念病院



372-0006
群馬県伊勢崎市太田町 366
TEL 0270-24-3355
FAX 0270-24-3359

美原診療所



372-0048
群馬県伊勢崎市大手町 6-23
TEL 0270-25-0112
FAX 0270-23-5522

介護老人保健施設 アルボース



372-0006
群馬県伊勢崎市太田町 427-3
TEL 0270-21-2700
FAX 0270-21-2704

在宅介護支援センター みはら 居宅介護支援事業所 みはら



372-0006
群馬県伊勢崎市太田町 366
TEL 0270-20-1551
FAX 0270-20-1552

訪問看護ステーション グラチア



372-0006
群馬県伊勢崎市太田町 427-3
TEL 0270-21-2703
FAX 0270-21-2704

ホームページアドレス

<http://www.kakaa.or.jp/mihara/>





整形外科部長 佐鳥 紀輔

腰痛とひとことで言っても、その原因は多岐にわたります。レントゲンやMRIで検査をしても、確実な原因を指定できないようないわゆる“腰痛症”も多いのですが、一般的に診断される病名としても、骨粗鬆症・変形性脊椎症・腰椎椎間板症・腰椎分離症・腰椎すべり症などがあげられ、また、腰痛だけでなく特有な症状をきたすものとして腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症と呼ばれるものがあります。以上に挙げたものは変性疾患というグループに含まれ、半ば経年変化の要素が大きいのです。ですから、痛みそのものからくる生活上の問題を除けば、おおむねそんなに心配すべきものではありません。

しかし腰痛の中には、稀ではありますが重大な病気が隠れていることがあります。多くの人が心配されるのは癌です。癌は転移することで知られていますが、脊椎は転移の好発部位なのです。背骨が癌に冒されると、骨が溶け、崩れてきて、非常に激しい痛みがでます。しかしながら、もともと背骨に発生する腫瘍でないかぎり、癌が背骨に転移しているということは既に病気は進行した状態ですから、癌を早期発見するために背骨を検査するというのはあまり良い方法ではありません。癌については一般的な検診を受けるのが良いでしょう。

熱が続いて背中や腰が痛い場合、ばい菌の背骨への感染を考えなくてははいけません。化膿性脊椎炎、あるいは結核菌による脊椎カリエスと呼ばれる病気があります。これも膿みによって背骨や軟骨が溶かされ、痛みや熱、膿みの量によっては神経の麻痺が生じます。微熱ではあっても熱が続いていて、原因が不明である場合には忘れてはいけない病気です。早期の発見ができれば、抗生物質で治せますが、骨が壊れてしまうと難治になってしまいます。

腰痛の原因としては一般的な骨粗鬆症は、骨のカルシウム量が減少して弱くなってしまう病気です。背骨に小さな骨折が生じて慢性の痛みが起こることが多いのですが、転んだりすると一気に骨が潰れてしまい、強い痛みが発生します。さらに、骨がもっと柔らかかかたりすると、壊れた骨がすぐ後ろにある神経をつぶしてしまい、腰痛や胸腹部痛、時にはひどい麻痺が出現することがあります。骨粗鬆症は人間誰も完全には防げない病気ではありますが、程度によっては危険ですので注意が必要です。

以上、少々こわい背骨の病気を挙げてみました。いずれもそれほど頻度が多いものではなく、通常のちょっとした腰痛で心配する必要はあまりありません。学会的には24時間以上続く場合を腰痛とすることにしています。もしそんな痛みがあって、気になるようでしたら1度、整形外科を受診されてみてはいかがでしょうか。



腰椎症の予防方法と運動

～最新研究からみた腰痛予防のウソ・ホント～

リハビリテーション科 菊地 豊

腰痛症は、一説には 1000 万人以上の患者がいると推定されており、症状の差はあれ腰痛を経験したことのない方はいないくらい日常的に見られる症状です。また、症状のバリエーションも多く存在し、そのため闇雲に運動を行っても効果が乏しく、病態に合った運動が必要になります。そこで、今回は筋肉の働きからみた腰痛症の予防や運動についてご紹介したいと思います。

古典的に、腰の構造をヨットのマスト（背骨）と帆（腹筋・背筋）に喩えて、帆の張り具合（腹筋と背筋の強さ）が腰痛予防に重要と説明されてきました。しかしながら、骨粗鬆症にみられる病的な圧迫骨折による腰痛など、特異的な病態を除けばこれらの筋肉が筋力低下をしている例は稀です。また、これらの筋肉は脊柱を支える働きをしていないことが最近の研究で明らかにされており、現に腹筋力や背筋力のあるスポーツ選手にも腰痛症が多いことから理解できると思います。

腰痛発生メカニズムの研究において、腹横筋（ふくおうきん）と腸腰筋（ちょうようきん）の 2 つの筋肉の作用が最近注目されています。

腹横筋はボディビルダーで 6 つに割れた腹筋の下にある筋肉で、背骨の脇の筋肉から始まり、お腹をぐるっと回って反対側の背骨の脇の筋肉に止まります（図-1）。構造が非常にユニークで、一般に筋肉は骨から骨に付着しますが、この筋肉は骨への付着が少なく、筋肉に付着するという珍しい筋肉なのです

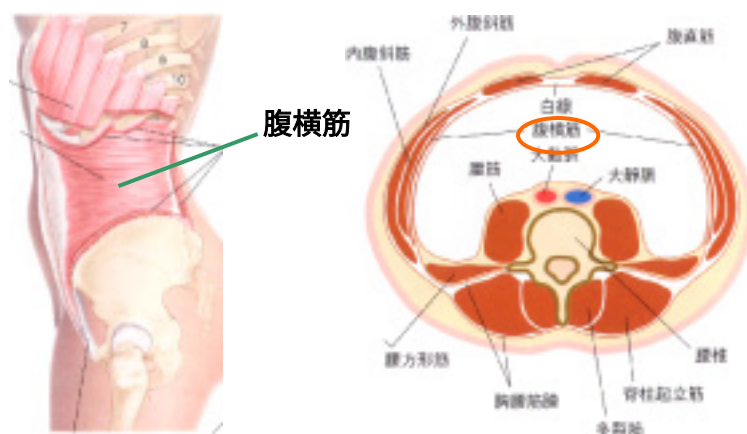


図-1 腹横筋の構造

左:側方からみた図 右:輪切りでみた図
腹筋最内に位置し、背中の筋肉を介して
腰椎に付着する

この筋肉の働きを電氣的に調べると、手足が動く前に活動し、姿勢を安定させて腰椎に加わる物理的ストレスを最小にしている事が明らかにされています。このことから、この筋肉は腰椎を安定させる自家製コルセットの機能を持っていると考えられています。この筋肉が弱くなると腰椎を安定させられなくなり、物を拾う等、ちょっとした動作で腰を痛めやすくなります。



一方、腸腰筋は腰椎から骨盤、太ももの骨（大腿骨）にわたって付着している筋肉です（図-2）。この筋肉が作用しなくなると、「へっぴり腰」「腰砕け」など、いわゆる腰の引けた姿勢になってしまいます。つまり、腰椎・骨盤を正しい位置に持ってくる作用をしています。また、歩く時に上半身を安定させる作用も持っており、この筋肉の発達度合いと歩く速さには強い関係があることが最近の研究で明らかにされています。この筋肉が弱くなると腰椎を正しい位置に保持することが難しくなり、猫背になるなど姿勢が悪くなります。姿勢が悪くなると上述した腹横筋が作用しにくくなり、容易に腰痛を引き起こしやすくなります。

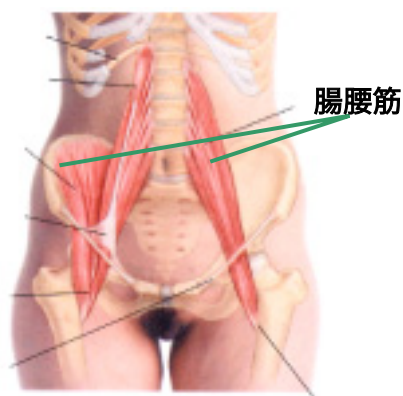


図-2 腸腰筋の構造

腰椎、骨盤から大腿骨にかけて付着

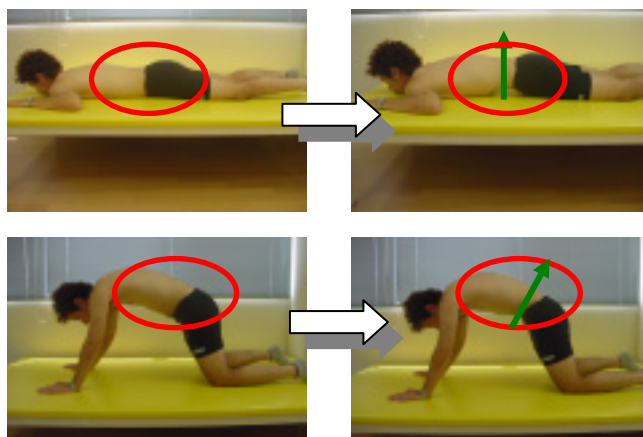


図-3 腹横筋のテストと運動方法

- テスト（上段）：うつ伏せの状態からおへそを上にもたせかす。
- 運動方法（下段）：四つ這いの状態でおへそを上にもたせかす 20 秒保持する運動を 20 回程度行います。

次にこれらの筋肉が弱っているかを調べる簡単なテスト方法と運動方法を紹介します。まず、腹横筋（図-3）ですが、うつ伏せになった状態でおへそをへこませます。十分にお腹が床から持ち上がらない方は要（腰？）注意！自家製のコルセットが弱くなっているサインです。腹横筋のエクササイズは、四つ這いの姿勢で背中を丸めた状態からお臍を背中側に引っ込めます。この状態を 10～20 秒ほど保ちます。

腸腰筋（図-4）は、椅子に座り背中を背もたれから離し、背筋を伸ばした状態で腿挙げをします。腿挙げをした時に背中が丸まってくる場合はこの筋肉が弱くなっているサインです。最近姿勢が悪くなったと指摘された、なんてことはありませんか？

腸腰筋のエクササイズはテストと同じ姿勢を取ります。背中が丸くならないように腿挙げをして 20 秒ほどその姿勢を保ちます。回数を重ねていくと脚の付け根がじわっと熱くなってくる感じがしてきます。エクササイズの前で立った状態で体前屈をしてみましょう。身体の動きやすさに驚かれることと思います。

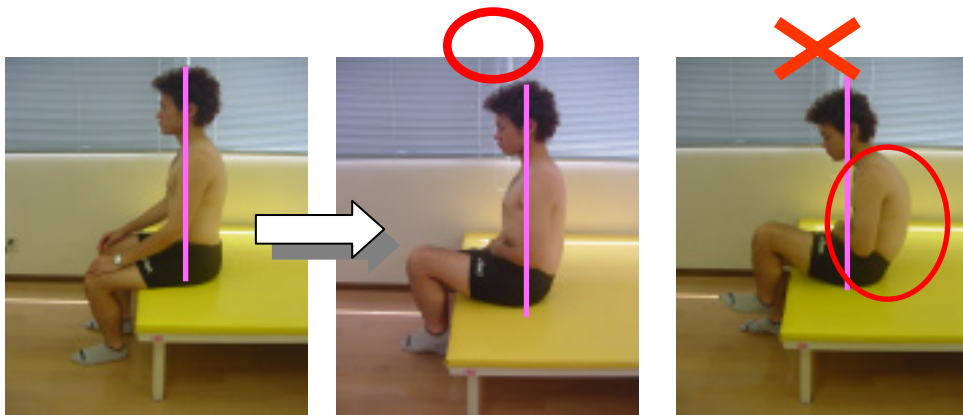


図-4 腸腰筋のテストと運動方法

- テスト:**背中が丸くならないように太腿を持上げます。太腿を持上げた時に腰が後に引ける方は腸腰筋が弱っているサインです。
- 運動方法:**腰が引けない範囲で太腿を持上げて20秒間保持する運動を20回程度行います。

これらの運動はあくまでも一例です。冒頭にも述べましたが、同じような腰の痛みでも背景となっている病態は個人差があり、個々の病態に合わせた運動が必要になります。現在腰痛症のある方は一度専門医の診断を受けられてから、理学療法士による運動指導を受けられることをお勧めいたします。



ACLSインストラクターについて

看護部 手術室主任 三ツ倉裕子

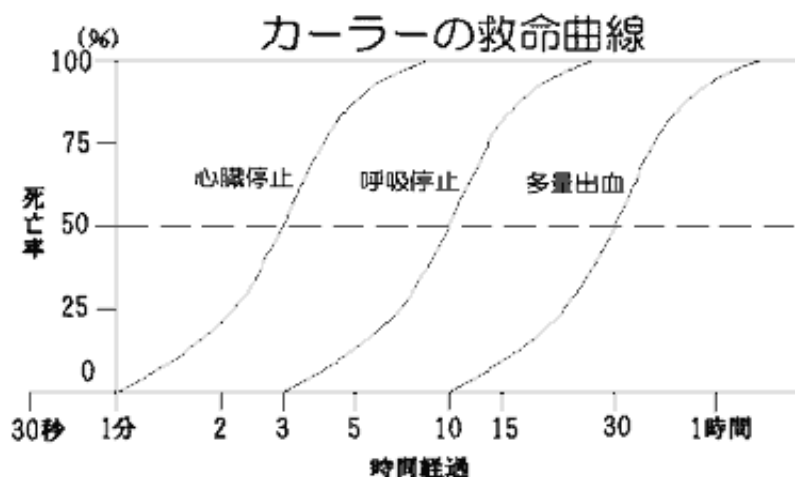
『ACLS』とは、世界標準としての緊急的医療行為を伴う心肺蘇生技術で、日本語では「二次心肺蘇生法」「二次救命処置」と呼ばれています。今回、谷崎副院長と私は『ACLS』を指導する資格を取得しました。日本の ACLS インストラクターは医師、看護師、救急救命士などがボランティアで活動しています。その目的は、救急蘇生を円滑にチーム医療として実践できるように ACLS を習得させる事です。



ACLS コースの前半は基礎的な技術を習得し、後半は、患者急変を想定して治療のシミュレーションを行います。平成 16 年度からは臨床研修医の ACLS 受講が義務化されました。今回、私たちの取得したコースは、日本救急医学会認定の ACLS コースです。そして、一般の皆さん方に一次救命処置の講習会を開く事ができるようになりました。

一次救命処置は医療従事者だけでなく、一般の方々も習得する必要があります。なぜなら、心肺停止した方の救命率、生存率、社会復帰率を上げるには、目撃者による心肺蘇生が欠かせないからです。ご病気の方はもとより、交通事故などにより心肺停止の方と遭遇する機会が稀でない社会になりつつある事がその理由にあげられます。「様子がおかしい。意識がない。」 第一発見者はほとんどご家族です。心肺停止に陥った患者さんの予後は、ほんの数分で決まってしまう。特に脳はエネルギーの貯蔵が少なく酸素消費量が多いので3～4分以上の血流停止で、機能回復が困難になります。救急車や医師が来てから蘇生をはじめるのでは遅いのです。“愛する人”を救えるのは他ならぬ“あなた”かも知れません。

今後、美原記念病院では救急隊と協力して、ご家族の皆様在一次救命処置の講習会を開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしています。



第 25 回 サロンコンサート & 健康講話

在宅介護支援センターみはら 前田 正博

日時：平成 17 年 5 月 27 日（金）

午後 6 時 30 分～8 時

場所：美原記念病院リハビリテーション棟内講堂

内容：健康講話 『本当はこわい腰痛』

講師・・・佐鳥紀輔

（美原記念病院整形外科部長）

（介護老人保健施設アルボース副施設長）

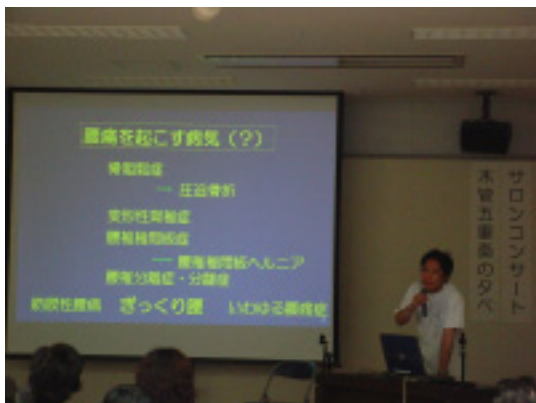
サロンコンサート 『木管五重奏』

柏瀬玲奈（フルート） 松浦京子（オーボエ） 中条美穂子（クラリネット）

島田英夫（ホルン） 荒井由美子（ファゴット）



（松浦京子様）



佐鳥先生の健康講話。腰痛は参加者の多くが一度は体験しているためか、大きくうなづく姿や真剣に聞く姿勢が目につきました。少し時間があり、会場より質問をお受けする時間にも積極的な発言があり、大変盛り上がりました。

今回のサロンコンサートは松浦様の声かけで『木管五重奏』の公演となりました。グループ名は「アンサンブル・アグレابل」。曲目はミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」メドレーやオペレッタ「メリーウィドウ」よりワルツメドレーなど全 6 曲。演奏者のとても優雅な雰囲気とこころ良さを感じる演奏に時を忘れ、心が落ち着く時間でした。



理 事 会 開 催 報 告

平成 17 年 5 月 21 日財団法人 脳血管研究所理事会が開催されました。今回の理事会は、平成 16 年度の事業報告及び収支計算報告が中心で、報告後は各理事により活発なディスカッションが行われました。

理事会終了後は定例の記念講演会が（財）脳血管研究所美原記念病院講堂にて開催されました。今回は（財）脳血管研究所美原記念病院 神経内科部長 高尾昌樹先生から「13 歳発症のレビー小体病」について、そして特別講演として独立行政法人国立病院機構新潟病院 副院長 中島 孝先生より「難病の QOL 研究から学んだことーALS の QOL を中心に」という演題で講演をしていただきました。また、9 月には伊勢崎にて第 7 回全国抑制廃止研究会群馬大会（大会長 美原 恵里）を開催するのですが、大会の中で中島孝先生の講演会を企画しています。参加費が必要ですが興味のある方は、是非ご参加下さい。



救急ヘリコプター出動！



伊勢崎航空隊ヘリコプターによる患者搬送

神経内科 永島 隆秀

ヘリコプターの起源は、紀元前の中国にあるという。その語源は、ギリシャ語の「HELIX・ヘリクス」（螺旋形）と「PTERON・プテロン」（翼）にあり、螺旋形の翼で飛行する航空機を意味するものであると伝えられる。螺旋といえば DNA。生命の起源を連想するものの一つである。螺旋の偉大さを思いつつ、そのヘリコプターによる搬送をおこなった経験談です。

通常、病院から病院への移動といえば介護車もしくは救急車が一般的です。ところが、遠距離搬送に関しては、その移動時間の長さや移動中のご本人の状態評価というものが問題になります。落ち着いて自宅へ帰るのであればまだしも、状態の不良な患者さんを移動する場合では、いかに速やかに、かつ安全にできるかが重要でしょう。今回は伊勢崎消防のご助力をいただき、他県への搬送にヘリコプターを使用させていただきました。はたしてヘリでの搬送がより安全といえるのか、との問題がありますが、実際長時間の移動自体も不安要素であったため、移動時間を最大限に考えての結論でした。

合流所には病院近くの空き地を利用しました。救急車で移動後、ウォッシュダウンを切り裂きヘリに搬入。離陸してみると、単身で乗り込むよりはるかに強く騒音と揺れを感じます。千数百料あたりでしょうか、眼下の景色を雲海とともに流しながらの高速飛行です。「これから、ふるさとかえりますよ」とお話しすると、数年ぶりの故郷をおもいだしてか、普段からあまり表情を出さない患者さんの眼にうっすらと涙がうかんでいました。このまま何事もなく到着すれば、と考えていたところ、モニターで血圧と酸素の低下をしめすアラームがなりました。聴診をおこなおうにもプロペラの騒音にて何も聞こえず、触診・視診だけでの診察でした。胸の動きや脈の拍動、手足の状態などで判断するかぎり、気圧の変動に体がついてきていない様子でした。手持ちの器具で対処



し、なんとか持ち直してふと外をみると、すでに山並みから町へと抜けるところであり、遠くのビルのベランダから救急隊員が手信号をおくっているのがみえました。無事、着陸して待機の救急車に乗り移り、目的の病院へと到着するころには患者さんもおちついており、最終的には著変なく搬送をおえることができました。

今回の搬送で考えたのは、上空では診察や急変時の処置が、地上と同様にはできないという問題点です。『聴く』ことのできない状況での診察や、気圧の変化に対する対処法などを整備することが、今後ヘリでの搬送を普及する上で重要です。経済性の問題も考慮されます。しかしながら、これらを乗り切るだけの利点もあるのがヘリ搬送だと思われました。離島診療などでは、すでにヘリ搬送は日常的なものになりつつある地域もあります。当院も、最善の医療を提供できる病院であるよう、われわれスタッフ一同で取り組んでいきたいと考えています。

最後に、今回の搬送にご協力いただいたスタッフ、群馬県防災航空隊の皆様、現地のスタッフの皆様に、深く感謝させていただきます。ありがとうございました。

お知らせ



音楽療法研究会「ぐんま」研究会予定



第 44 回
7 月 23 日

音楽療法歌唱伴奏法公開レッスン
日本音楽療法学会評議員
東邦音楽大学音楽学部助教授

青 拓美 先生

第 45 回
8 月 27 日

高齢者に対するなじみの歌法・ハンドベルの活用法
-効果的なプログラムの立て方-
日本音楽療法学会認定音楽療法士
筑波音楽療法研究会

高橋 多喜子 先生

※ 研究会は土曜日の午後 2 時～5 時です。

※ 研究会は原則として 3 時間のセッションを予定しております。

【問い合わせ】 地域医療連携室（病院 2 階 相談室）TEL 0270-20-1551
医療ソーシャルワーカー 相澤勝健



外来診察医一覧表

平成 17 年 7 月 1 日現在

	月	火	水	木	金	土
神経内科	美原 盤	富田 裕	永島隆秀	美原 盤 永島隆秀	美原 盤	富田 裕 五味慎太郎
脳神経 外 科	平賀健司	赤路和則		赤路 (第 2・4) 秋山 (第 1・3・5)	谷崎義生	
整形外科	佐鳥紀輔	佐鳥紀輔			佐鳥紀輔	佐鳥紀輔
内 科			美原 樹			
リハビリ科	藤本幹雄	小宗陽子 14:00～ 予約制		藤本幹雄		
特 別 外 来	神経難病		美原 盤 13:00～ 予約制			
	リハビリ 入院相談	藤本幹雄 14:00～ 予約制				
	ものの忘れ				美原 盤 13:30～ 予約制	
	ボトックス					美原 盤 午前、予約制
	パーキン ソン病					大平貴之 午前、予約制
	ガンマ ナイフ	☆ご相談に応じて実施いたします。				

※毎週土曜日の五味医師の診察は、「頭痛外来」を兼ねております

○ 受付時間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分

○ 休診日 日曜日、祝日

※年末年始、お盆による休診日や担当医の変更は院内掲示板にてお知らせいたします
 ※受付時間・休診日ともに、急患の方は、この限りではありません

○ 面会時間 3 階：午後 1 時～午後 7 時 4・5・6 階：午前 9 時～午後 7 時

○ 支払い 入院費等の支払いは午前 9 時～午後 5 時までにお済ませ下さい

