

O's News

今や腰椎椎間板ヘルニアは、 鉛筆と同じ太さの「経皮的内視鏡」で治せる時代

脊椎・脊髄センター長 脳神経外科部長 山本 慎司

「脳神経外科」は、脳だけではなく、脊髄や末梢神経にまでわたる全身の神経の病気に対する診断と治療を行う専門科であり、その中でも非常にたくさんの方がお困りの「脊椎・脊髄」の病気に対する治療も中心的な分野であります。

「椎間板」はいわゆる「せぼねのクッション材」ですが、頸椎と腰椎では長年の運動などによる負担が大きく、年齢とともにどんどん老化変性します。椎間板はすり減ったり変形したりしますが、特に中身が飛び出していた状態を「椎間板ヘルニア」と呼びます。腰椎椎間板ヘルニアはいわゆる「ぎっくり腰」をきたしたり、よく「坐骨神経痛」と呼ばれたりしますが、足へつながら神経が圧迫されることで激しい足の痛みやしびれをきたします。神経の圧迫の程度によって症状の程度も様々ですが、圧迫が激しいときは激痛で眠ることもできなったり、足の力が抜けたり、思うように尿を出せなくなったりすることまであります。診断はレントゲン検査では行えず、15分程度のMRI検査で容易に判明します。

幸いなことに腰椎椎間板ヘルニアの約8割程度は自然経過で軽快するため、疼痛が激しい期間を安静、コルセット装着、鎮痛剤内服、ブロック治療などで乗り切れれば自然に症状が軽減、消失してゆきます。ただし、あまりにも症状が激しい場合、数か月たっても症状が十分改善しない場合、症状は我慢できるが仕事上の問題などで早く症状を改善しなければならない場合、などは手術で椎間板ヘルニアを取り除き、症状の早期改善を図ります。

従来より顕微鏡手術や内視鏡手術など様々な手術が行われ、安全で良好な結果が得られてきましたが、手術器具の発展、手術技術の改良なども進み、現在は腰椎椎間板ヘルニアに対して経皮的内視鏡を用いた手術(PED、FESS)が一般的になり、本院でも実施しています。局所麻酔(安静が難しい場合などは全身麻酔)にて、鉛筆と同じ太さの直径8mmの脊椎用の経皮的内視鏡を挿入し、骨の隙間から慎重に椎間板ヘルニアを取り除き、神経の圧迫を解除します。手術時間は1時間程度で、出血はほとんどなく、手術後はコルセット装着も不要で、翌日より歩行していただいています。

従来からの顕微鏡手術、内視鏡手術でも安全で良好な回復が得られますが、経皮的内視鏡手術(PED、FESS)はさらに創も小さいため創部痛もほとんどなく、局所麻酔で行えるために全身状態が不良な方でも受けることが可能です。術後の回復が非常に速いのが特徴です。



腰椎下肢痛を認める患者さんの腰椎MRI検査。椎間板ヘルニアによる馬尾神経の圧迫を確認。

野菜を1日350g以上摂りましょう

管理栄養士 加藤 有子

よく耳にしたりするこの言葉ですが、みなさんは十分な野菜を摂れていますか？

野菜に含まれる食物繊維にはナトリウムやコレステロールを体の外に出す働きや便秘改善効果、食後の急激な血糖の上昇を防ぐなど、高血圧や糖尿病の予防・改善に効果があります。他にも野菜を食べることで満腹感が得られ、かつ低エネルギーなので肥満予防・改善にも効果があります。

このように生活習慣病の予防・改善に効果が期待できる野菜ですが、国民の野菜摂取量の平均は約280g(平成30年 国民健康・栄養調査)と目標の350gを下回っています。

野菜料理を”プラス1品”と意識し、野菜量UPに繋げていきましょう!

今回は野菜についてのお話ですが、その他、食事についての不安や疑問等あれば、外来で栄養指導を行っていますので、ご希望の方は担当医師にご相談ください。

緑黄色野菜120g



淡色野菜240g



待ち時間の過ごし方

外来看護師 和田 真代

検査や診察までお待ちいただく時間の過ごし方を少しご紹介したいと思います。

待ち時間に院外に出ていくほどの時間が無い方や、交通手段のない方は院内散策をされてみてはいかがでしょうか。当院には各フロアに多くの絵画を飾ってありますので、それらをゆっくりとご覧いただくのもよいかもしれません。

また、暖かい日であれば、南館5階にある屋上庭園を散策して頂くのもお勧めです。

患者さんの中には頭痛やめまい、吐き気などがあり待合室で待つのがしんどいという方もおられると思います。そのような患者さんには、横になってお待ちいただける場所もございますので遠慮なくお声掛け下さい。

当院では出来るだけその日のうちに必要な検査と結果の説明が出来るように努めておりますが、患者さんの中には時間に制限のある方もおられると思います。各々の症状にもよりますが、検査や結果の診察を後日に予約を取り直して出直して頂くこともできますので、そちらも外来のスタッフにご相談下さい。





やよい 弥生

日に日に寒さが和らぎ、明るい陽ざしに春が感じられます。暦の上では立春から立夏の前日までが「春」、そのまん中が春分にあたり、心もウキウキしてきますね。

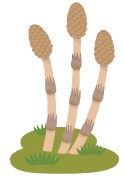
二十四節気

雨水

うすい

2/29～3/4(第六候) 草木萌動 / そうもくめばえうごく

「霞しく木の芽 はるさめふるごとに 花の袂は ほころびにけり」藤原顕季
草木が芽ぶき萌え出づる頃。かわいらしい土筆(つくし)、ちょっと苦みのある味、和え物や佃煮に。春の味です。



三節気

啓蟄

けいちつ

3/5～9(第七候) 蟄虫啓戸 / すごもりのむしとをひらく

蛇や蛙やとかげなど小さな生き物すべてを「虫」と表現し、暖かさに誘われ少しずつ地上に顔を出し始めます。季節の変わり目、緑茶に塩を入れてうがいをすると、緑茶のタンニンと塩の消炎作用で風邪の予防に♪



3/10～14(第八候) 桃始笑 / ももはじめてさく

桃の花が咲き始める頃です。北海道では、梅、桃、桜がほぼ同時期に咲くそうで、日本列島は地方によっても開花が様々です。冬から春にかけて美味しい「ほうれん草」、西アジア原産でシルクロードを通り江戸時代初期に日本へ。「ほうれん」とは中国語で「ペルシャ」を意味するそうです。ポパイのほうれん草♪アニメのあの場面、なつかしいですね。

3/15～19(第九候) 菜虫化蝶 / なむしちょうとなる

やさしい春風が吹き始め、菜虫(青虫)が羽化してもんしろう蝶になります。蝶の幼虫が食べる葉には好みがあり、アブラナ科(大根、キャベツ)を好むもんしろう蝶、「柚子坊」と呼ばれるあげは蝶の幼虫はミカン科の葉を食べます。どこからともなく沈丁花のよい香りが♪



四節気

春分

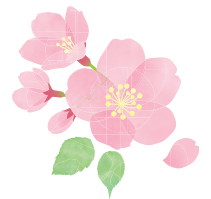
しゅんぶん

3/20～24(第十候) 雀始巢 / すずめはじめてすくう

巣作りに忙しくなる雀。敵を遠ざける為に人間の近くで巣作りをします。人が住まなくなった荒れた地には、雀の姿もなく、人と共存する雀の暮らしです。口に含むと広がる甘みと、肉厚でやわらかい食感の帆立貝、産卵前の三月が旬です。海中で捕食者から逃げる時に、二枚貝を大きく開き、出水管から海水を吹きだしすばやく移動の様子から名づけられました。

3/25～29(第十一候) 桜始開 / さくらはじめてひらく

日本人にとって花といえば桜のこと。桜前線が北上して、各地で待ちに待った桜が咲き始めます。よい香りの桜の葉に包まれた「桜餅」。生の桜の葉に香りはありませんが、塩漬けにすることで「クマリン」という豊かな若香成分が出ます。葉脈のやわらかい「オオシマザクラ」の葉が主に使われます。



今月の花

桜

バラ科サクラ属 落葉高木
花言葉:「精神美」「優雅な女性」



春の日本の風景に欠かせない桜。ゆっくりと色づき咲き誇る見事な姿と、潔い散りざまから人生に重ね合わせることも多い花ですね。

江戸時代、日本人が品種改良して生み出した「染井吉野」。日本中で愛されています。風情のある山桜、彼岸桜、大島桜、そして優雅な枝垂れ桜、八重桜…。

数百種類ある桜ですが、その80%は染井吉野です。

「染井吉野」は接ぎ木によるクローンなので、極めて繁殖能力が低いので、人間の手入れが不可欠です。各地の桜並木も大木となり、数々の課題が最近取りあげられていますね。あの素晴らしい桜の風景がずっと続いてゆくよう願わずにはいられません。

外来担当医表

		月	火	水	木	金
1診	午前	大西	大西(宏)	久我	西岡	兒玉
	午後	—	大西(宏)〈血〉	久我	西岡	兒玉
2診	午前	高橋	前岡	角田	福留	松岡
	午後	高橋〈血〉	前岡	角田	福留〈FUS〉	松岡
3診	午前	担当医	担当医	担当医	富士井	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	片山
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6診	午前	神経内科 立花	神経内科 小坂田	神経内科 赤谷	内科 電門(カマド) 第4週 てんかん 田村	神経内科 小坂田
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	第1・3週 神経内科 山下 第4週 てんかん 田村	脊椎・脊髄外来 山本

※診察受付時間:月～金 <午前>8:30～11:30 <午後>13:30～16:30

(2020.3)

連携協力医療機関のご紹介(No.194)

しょうせ脳神経外科
クリニック



院長:庄瀬 祥晃

【認定資格】日本脳神経外科学会・日本脳卒中の外科学会・日本脳神経血管内治療学会・日本神経学会・脳神経外科専門医・日本脳神経外科学会評議員・日医認定スポーツ健康医

【診療科目】脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科

【住 所】加古川市加古川町本町140-3

【電 話】079-454-8040

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00～19:00	○	/	○	/	○	/	/

休診日:休診日:火曜日と木曜日と土曜日の午後、日曜日・祝日



庄瀬院長からのメッセージ

加古川市の国道2号線西行き沿いで、脳神経外科を標榜し開業しており、脳神経疾患(認知症を含め)を中心に、生活習慣病も診療しております。今後ともよろしくお願いたします。

連携協力医療機関のご紹介(No.195)

ふじみ内科医院

院長:藤見 忠生

【認定資格】医学博士(神戸大学)・日本内科学会認定総合内科専門医・日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医・日本消化器病学会認定消化器病専門医・日本腎臓学会認定腎臓専門医・有限責任中間法人日本リウマチ学会認定リウマチ専門医・日本リウマチ財団登録医・日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医・日本アレルギー学会認定アレルギー専門医・日本糖尿病協会医療スタッフ・日本糖尿病協会療養指導医・神戸大学医学部臨床講師

【診療科目】内科・消化器科

【住 所】神戸市西区榎野台5丁目4-3

【電 話】078-996-0221

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00～19:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日:木曜日と土曜日の午後、日曜日・祝日



〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238/FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp http://www.onc.akashi.hyogo.jp/

地域医療連携室 TEL:078-938-1288/FAX:078-938-0399

発行責任者:理事長 大西 英之 編集責任者:院長 久我 純弘

