



O's news

姿勢をただす

脳神経外科医長 松岡 龍太

近年、健康寿命がのびたことにより、脊柱変形に伴う腰背部痛や日常生活の障害を訴えて医療機関を受診する方が増えています。

姿勢の異常を正しく評価するためには横になって撮影する通常のCTやMRIだけでは不十分です。当院では立った状態でレントゲンの撮影を行い、姿勢の正確な評価を行っています。また脊椎は姿勢の変化に伴って動きます。必要に応じて、さまざまな姿勢で検査を行うことで、しびれや疼痛の原因となっている部位が明らかになることもあります。

「成人脊柱変形」は、いわゆる「腰曲がり」と言われてきた状態です。脊椎の変形には子供のころに進行するタイプと、60歳代前後から進行するタイプがありますが、成人脊柱変形は後者にあたります。脊柱の変形が進行すると、腰や背中への痛み、足のしびれや筋力の低下、間欠性跛行（長時間の歩行ができない）、逆流性食道炎（胸やけ）、前方の注視障害（前方が見えにくい）などをきたすことがあります。これまで「腰曲がり」は年だから仕方ないと言われてきた傾向がありました。しかし成人脊柱変形が、QOL（生活の質）の低下に直結することが研究で明らかになっています。薬物療法・装具療法も考慮しながら、適切な運動を行い体幹の筋力を保ち、脊柱変形の進行を防ぐことが大切です。また近年は技術や道具の進化によって、条件はありますが手術

で脊柱変形を矯正することも可能になっています。

「首下がり症候群」は、首と背中の中にある筋肉の筋力低下のため、前を見ることがつらくなります。頭部が重く感じるようになり、前にかがんだような状態になり、頭を無理に上げようとするれば、首や背中に痛みを感じます。このような状態は、日常生活の質を著しく低下させます。歩行がしにくくなったり、ご飯を飲み込むことや呼吸するのが苦しく感じる人もいます。投薬やコルセットなどによる保存療法とリハビリテーションで改善されるケースもあります。手術が必要となる場合は全身のバランスを考慮して治療にあたります。

姿勢が異常をきたす原因はさまざまです。骨粗鬆症・圧迫骨折による脊椎の変形、神経痛をかばうためにとってしまう無理な姿勢、そして脊椎を支える筋肉の衰えは大きな要因になります。さらに、パーキンソン病やジストニア（筋肉が緊張し続ける）などの特殊な病気が隠れていることもあります。それらを踏まえて原因をきちんと突き止め、病状に応じて適切な治療を受けることが大切です。お困りの方は専門医に相談されることをお勧めします。



心をつなぐ「クリニックアート」

秘書課 主任 度會 さやか

皆様は病院に飾られている絵をご覧になったことはありますか。

絵を見るという行動はストレスを軽減させてリラックス効果をもたらすことから、「ホスピタルアート」として医療の現場にアートを取り入れる試みが日本でも増えています。

そして、当クリニックには少し特別な絵が飾られています。

それは「絵手紙」です。ご覧の通り身近にあるものが描かれているせいか、自然と心が落ち着くものです。しかし、これらの作品が利き手ではない「左手」で描かれているとしたら…私たちは言葉では言い尽くせない感動を覚えることでしょう。

絵手紙の作者は現在79歳ですが、30年前に右の完全片麻痺となり、車椅子生活をしていらっしゃいます。作者はこう述べています。

「若い頃から障害者になってからも、お互いにいたわり支え合い、悲しい時も苦しい時も、お腹かかえて笑った時も、泣いたり笑ったり、いつまでもいつまでも、何十年も良き友に有難う感謝致します」と。

どれも素敵な作品ばかりなので、ひとつの額縁に収めるのではなく、それぞれが主役になるよう想いを込めて、フレーム同士をつなげて額縁を手作りしました。毎日眺めては元気と勇気をいただき、ほっこり温かい気持ちになります。

皆様もクリニックにお立ち寄りの際は、ゆっくりご覧ください。



大西脳神経外科病院附属 明石駅前クリニック TEL:078-911-0024

診療時間		月	火	水	木	金
午前	受付時間	8:30~11:30	○	○	○	○
	診療時間	9:00~12:00	○	○	○	○
午後	受付時間	14:30~17:30	○	○	○	○
	診療時間	15:00~18:00	○	○	○	○

【診療科】脳神経外科、神経内科 休診日：土曜日、日曜日、祝日



1

むつき 睦月

家族が集い新年を祝うお正月。
コロナ禍で迎える今年はいつもと違う特別なお正月になりました。



二十二節気

冬至

12/31~1/4(六十六候) 雪下麦出 / ゆきわたりてむぎいずる

新年を祝い家族が集うお正月、子供達が楽しみに待つお年玉♪
本来「お年玉」とは鏡餅のこと。その年神の宿る鏡餅をおさがりとして家族で分け合って食べたのが始まりです。「年神様の魂」＝「一年の活力」をいただくと考えられていました。

二十三節気

小寒

寒い冬に体の中からポカポカ
かかてくれる生姜湯は
力温めてくれる生姜湯は
かがでしよう♪



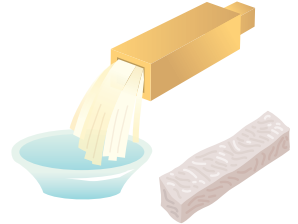
1/5~9(六十七候) 芹乃栄 / せりさかう

寒いこの時期に美味しいほうれん草、鉄分は牛レバーに匹敵し、食物繊維が胃腸を整えお通じを改善することから、「胃腸のほうき」とも呼ばれます。
1982年山種証券の山種社長が発案した「ほうれん草運動」。「報告」「連絡」「相談」とビジネスマンの基本を掲げています。



1/10~14(六十八候) 水泉動 / しみずあたたかをふくむ

寒さの厳しいこの時期ですが、小さな春の一步、凍った泉の中で、水が動き始めます。冬の庭に咲くパンジーやビオラ♪花の大きさが4cm以上が「パンジー」小輪が「ビオラ」と分けられ元々は同じ品種です。パンジーはその花姿から、フランス語の「パンセ(思索)」に由来。花言葉は「物思い」です。



1/15~19(六十九候) 雉始雉 / きじはじめてなく

春の予兆とされる雉の鳴き声が聞こえます。
夏に美味しい「心天」♪、実はこの「心天」を冬の寒さで凍らせて乾燥させたものが「寒天」になるのだそうです。海草を原料とする「寒天」の産地が長野や岐阜なのはそういう訳だったのですね。

二十四節気

大寒

寒さで体も硬くなり
呼吸も浅くなり
がちです。大きく
のびをして深呼吸
でリラックス♪

1/20~24(七十候) 款冬華 / ふきのとうはなさく

キク科フキ属の多年草「蔞の臺」が雪の中から顔を出します。寒いこの時期に、香り高く咲く「蟬梅」。薄い黄色の蟬細工のような花びらです。椿、梅、水仙と共に「雪中四友(せっちゅうしゅう)」と中国では呼ばれ、雪の中で咲く花として親しまれました。



1/25~29(七十一候) 水沢腹堅 / みずさわあつくたし

川を流れる水が凍るほど寒いという意味のこの時候。最も寒いこの時期をよくあらわしていますね。1月25日は「初天神」。菅原道真が祀られている北野天満宮、太宰府天満宮、大阪天満宮など全国の天神様の縁日としてにぎわいます。

みかん(蜜柑) その1

ミカン科ミカン属 学名: Citrus unshiu
英名: satsuma orange

冬の風景の一つ、こたつとみかん~♪みかんは、その手のひらサイズの大きさと、皮のむきやすい食べやすさから、明治時代から生産が盛んになりました。しかし、そのルーツは古く「日本書紀」に「橘」として登場します。

私達が日常食べている「温州みかん」は15世紀初めに中国温州より渡来。極早生(9~10月)、早生(9~11月)、普通(11~12月)に大きく分かります。

お正月飾りに使われる「代々(ダイダイ)」はみかんの仲間。「代々」は落果しにくく、収穫しないでおくと、翌年も翌々年も木になっているので、非常におめでたい果物とされました。そのまま黄色からまた青味がかってくる(若返る!?)というのですから不思議ですね。



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	砂田	角田	前岡	松岡
	午後	高橋〈血〉	脊髄・脊髄外来 山本	角田	前岡	松岡〈脊〉
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 小坂田	神経内科 赤谷	—	神経内科 小坂田
	午後	脊髄・脊髄外来 山本	神経内科 小坂田 (FUS)	脊髄・脊髄外来 山本	第4週 てんかん 田村 第1・3週 神経内科 山下 第4週 てんかん 田村	—

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

(2021.1)

連携協力医療機関のご紹介 (No.214)

西明石まさい 歯科クリニック



院長:正井 元

【所属学会・認定医・専門医】日本歯科医師会会員、兵庫県歯科医師会会員、明石市歯科医師会会員

【診療科目】歯科

【住所】明石市和坂2丁目14-50 サンローレル和坂1F

【電話】078-926-1377



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30~18:30	○	○	○	/	○	△	/

休診日:木曜、日曜、祝日

△ 14:00~16:30

正井院長からのメッセージ

西明石で開院して17年になります。患者様に安心して治療を受けて頂ける医院をモットーに、インフォームドコンセントを大切にしています。

連携協力医療機関のご紹介 (No.215)

こうクリニック



院長:高 弘一

【所属学会・認定医・専門医】日本医師会会員、兵庫県医師会会員、明石市医師会会員

【診療科目】内科・在宅医療

【住所】明石市明南町1丁目4-13-101

【電話】078-940-8603



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
16:30~18:30	○	往診	往診	/	○	/	/

休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

高院長からのメッセージ

神戸大学医学部を卒業、外科に入局。その後、内科に転身し、地域医療に邁進してきました。何でも相談できる身近な「かかりつけ医」です。在宅医療にも積極的に取り組んでいます。

