



日赤病院ニュース

SHIZUOKA RED CROSS HOSPITAL NEWS

No.281

腰痛治療の

ウソとホント

その1



整形外科 部長

小川 潤

はじめに

あの人が勧める腰痛治療だから自分もそれで治るに違いないと思ってしまうませんか？すべての腰痛に効く夢のような治療法ってあるのでしょうか？“切らないで治る椎間板ヘルニア”なんていう本が売れるのも腰痛治療に対する数々の迷信があるからこそ。腰痛治療の世界には科学的根拠のない迷信がびこっています。せぼねの手術と中枢神経の基礎研究に20年以上携わってきた者として、腰痛治療の真実を語ってみます。

椎間板が狭ければダメなのか

“せぼねとせぼねの間（椎間）が狭くなつてせぼねに棘（とげ）が出来ています。それが腰痛の原因ですよ”腰痛や足の痛みのために病院に行き、そういうレントゲンの説明を受けた方は少なくないでしょう。

せぼねとせぼねの間にある椎間板という軟骨の巾は正常の場合80%が水分です。年をとると誰でも水気が抜け、弾力性がなくなり、椎間板の高さが減じます。これに

伴い椎間関節というせぼねの後ろを支える部分に負荷がかかり腰痛が出ることも時にはあります。

痛みというのはある意味、体の発する危険信号です。そして人間は痛みのある状態がずっと長く続くようにはできておらず必ず弱くなったところを修復・補強しようとして骨の棘（とげ）がきたり、関節が変形するのは、動きを抑えることで痛みを発しにくくする生体の防御反応なのです。したがって椎間が狭くなるのがすべて悪いわけではありません。椎間板はむしろ狭くなり動かなくなる方が良い場合もある。椎間板を固定して動かなくする手術があるくらいなのです。



せぼねが曲がっていればダメなのか

“せぼねが曲がっているのが痛みの原因です” “ずれているせぼねを矯正すれば治ります”。ちょっと待ってください、せぼねは曲がっているのが普通なのです。それに・・・体の外からせぼねのずれを直すのはお釈迦様でなければ無理でしょう。せぼねは横からみた時、彎曲しているほうが正常です。それでは正面からみて曲がっている（側弯）のはダメなのか？ 実は側弯と腰痛の関係は全く証明されていません。

テレビの有名司会者の手術で一躍名の知れた脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアの患者さんに“腰を曲げて（猫背で）歩いてください”と指導するとびっくりされます。腰を曲げることによって神経の通り道が広がり足の痛みが出にくくなる。姿勢が悪いか

ら腰痛になるのではなく、腰痛を逃避しようとして自然に“見かけの”悪い姿勢になるのです。見かけは悪いがその人にとっては良い姿勢なのです。

椎間板が出っ張っていればダメなのか

整形外科の診断はMRIの出現と共に格段に進歩しました。お陰で今はMRIがどういう検査であるのかを説明する手間がずいぶん減ったように感じます。“この黒い出っ張りがあるのが痛みの原因です”という説明を受けている方も少なくないようです。確かに痛みの原因の候補であるかもしれませんが。画像上で出っ張ったものが腰痛の原因であると、どうやって診断できるのでしょうか。出っ張りは40代以上になれば程度の差こそあれ誰にでも認められる単なる加齢現象であり、腰痛とは直接関係のないものです。

ではどうやったら両者を結びつけることができるのでしょうか。これを診断する要は患者さんの中にあります。整形外科の診察室にハンマー・刷毛・音叉などが置いてあることを不思議に思った方がいらっしゃるかもしれません。これらは古典的ですが今もなお最も重要な神経学診断の道具なのです（写真1）。また入院の検査になります（写真3）。このようなもので障害されている場所を特定し、その上でMRIなどの画像に向かう。両者が一致することで始めてそこが腰痛の原因だと言える。われわれは



腰痛は手術をすれば治るのか

画像だけを見て診断することはありません。まず患者さんの体を見、その上で画像に向かう。科学がどのように進歩しようともこの順番が変わることはありません。

答えは否。腰痛の発生源はいろいろあります。椎間板、椎間関節、腰背筋、自律神経など。原因が違うのにひとつの治療で治るはずもないことは皆さんおわかりでしょう。そもそも人体には基本的に自然治癒力があります。ぎっくり腰は寝ていればやがて治ります。椎間板ヘルニアでさえ最近では自然に消えるヘルニアがあることがわかっていきます。自然治癒する腰痛の経過中に施した治療の有効性の評価には慎重でありたいものです。

われわれの仕事は手術によって治る腰痛とそうでないものをまず診断することです。もちろん私の治せない腰痛もたくさんあります。かくいう私も腰痛がありますが、ヘルニアなどの病名の付かないいわゆる慢性腰痛です。こういうものは整体・マッサージなどの民間療法を受けてもいい腰痛で、私はそういうものを否定はしません。むしろそういうものがある程度有効である腰痛があることを認めます。鯨の軟骨とかはつきりとした効能がまだ証明されていないものに対してお金を使うのは、治る腰痛かそうでないかをはっきり診断してからでも遅くはありません。

最後に



いかがでしたか？ その「1」と書きましたが、その「2」もありますので、またの機会がありましたら！ 我々の腰痛の診断・治療には概ね科学的根拠があります。臨床医学の中でも年の若い整

形外科では必ずしも学問と言えないような診断・治療が行われてきました。それが迷信を生み今なお患者さんを路頭に迷わせている最大の原因と言えます。世界的に有名な雑誌「SPINE(せぼね)」ですら、数を集めて統計学的有意差を出した論文が優先的に採用されるのが実情です。そもそも臨床医学のほとんどが統計学の力を借りずには科学として成り立ちません。しかしながらわれわれが日々直面する症例のひとつひとつの積み重ねは、例え少数であっても数千例以上の重みを持っています。腰痛の真実を教えてくださいるのは教科書でも文献でもなく、他ならぬ患者さんそのものだと思います。思いながら日々診療にあたっています。



写真1 神経学診断の道具



写真2

80代の女性が腰痛と下肢痛を訴えて来院。MRIでは腰椎のすべての椎間が黒く飛び出ているように見えます。これだけでは腰部脊柱管狭窄症と診断したところでは



写真3

神経学的検査で、痛みの原因は第3腰神経根と診断しました。神経根造影では痛みの再現性があり、局所麻酔により痛みが消えたため、この1箇所を手術すれば良いとわかりました。

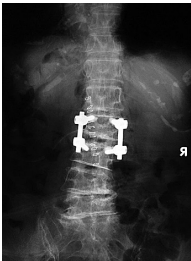


写真4

結局この方は腰椎変性側弯症という稀な病態のため、高齢ですが固定術というやや大がかりな手術が必要でした。悪い場所のみを手術することで手術時間は1時間半、出血は80g、傷口は8cmと最小限の侵襲でした。翌日から歩行を開始し、症状は治りました。

6月29日(月)から7月7日(火)までの間、浅間通り商店街に当院に入院されている患者さんや職員が手作りした短冊が飾られました。この七夕行事は、毎年商店街の催しの1つとして行われており、今年も『人に対する優しさ、思いやり』をテーマにして商店街周辺の学校や病院などが参加しました。団体ごとに用意された笹は、カラフルな短冊や飾り物などそれぞれに工夫が凝らされ、通りを華やかに彩りました。

商店街の入口に置かれた当院の笹には、「病が癒えますように。」「早く退院できますように。」「といった、病と前向きに闘っている患者さんの短冊も飾られ、七夕に願いが込められました。



七夕に
願いを込めて

大規模津波防災総合訓練に参加

東海地震による津波を想定した「大規模津波防災総合訓練」が7月4日(土)、清水区貝島地区の清水港をメイン会場に県内各地で行われました。

この大規模津波訓練は、2004年12月に発生したスマトラ島沖大地震による津波の被害を踏まえて国土交通省の主導で行われ、静岡県では初めての実施となります。

訓練には、自治体や消防など防災関連機関51団体や地域住民約1万5千人が参加し、当院からも医師・看護師・薬剤師・事務の10名で編成した救護班が派遣されました。



救護所への患者搬送の様子



トリアージを行う医師・看護師

訓練は御前崎沖20キロ付近の駿河湾でマグニチュード8.0の地震が発生し、住民が湾内に流されたという想定で行われました。救護員は医療活動を行うため、救護所の設置や患者の搬送、また、トリアージと呼ばれる重症度で被災者を振り分け、緊急性の高い傷病者から対応するための初期判断を医師や看護師が中心となり行いました。

いざという時に迅速に、そして的確に患者や傷病者の治療にあたるよう、当院では今後も院内・院外の各種訓練に参加してまいります。

内 容 室 教

赤十字講習会

赤十字健康生活支援講習(支援員養成講習会)

超高齢化社会をむかえるにあたり、健やかな高齢期を過ごすために必要な知識や技術、考え方を学び、高齢者が自立して生活できるように家庭や地域社会の中で誰もが支援・介護できる方法を修得します。

日 時 九月十五日(火)～十七日(木) 午前10時～午後3時
※最終日は検定のため延長あり
会 場 放生館二階 会議室(静岡市両替町)
受講条件 教材費千円
申込締切 定員になり次第
申し込み・問い合わせ 本館二階 保健相談室へ(午前中)

各種教室の予定



糖尿病教室

自分の病気をよく知り、前向きに治療に取り組みお手伝いをします。

- ① 糖尿病について(講師 糖尿病・代謝内科 村上部長)
八月七日(金)・二十一日(金) 午後二時～午後四時
 - ② 糖尿病と薬・食事について(講師 薬剤師・栄養士)
八月十七日(水)・二十六日(水) 午前10時～午前11時20分
 - ③ 糖尿病と検査について(講師 臨床検査技師)
フットケアについて(講師 看護師)
八月十四日(金)・二十八日(金) 午後三時～午後四時
- 会 場 別館四階 研修室
申し込み 西館二階 栄養相談室へ(費用等はご確認ください)

キッズ講座

小児科スタッフが子育てを応援、育児の悩みや不安などご相談ください。託児可。

- 日 時 八月二十五日(火) 午後二時～
- 内 容 ベビーマッサージ
- 講 師 クリスタルスペース代表 杉本寛子 先生
- 会 場 小児科外来
- 申し込み 先着順。小児科外来に設置してある用紙にてお申込みください。

別途オイル代として千七百円かかりますので、ご了承ください。

栄養課おすすめの料理紹介

～失敗から生まれた一品～

栄養課 栄養課長 梅木幹子

栄養課では365日毎食、休むことなく患者さんに食事を提供しています。時には、予期せぬ停電、調理機器の故障、いろいろなアクシデントの際も臨機応変に対応して予定の食事時間までに安全でおいしく、適切な食事を患者さんの所に届けなければなりません。

20年位前、和風豆腐ハンバーグの予定献立なのに、ハンバーグの中に入れる豆腐が注文されていないことがありました。その日は運悪く休日で業者さんも配達ができない状態でした。冷蔵庫には在庫もなく、困ったあげく乾物庫へ行ってみるとこうや豆腐がありました。これだ！豆腐の代わりにこれで対応できないか！とやってみたところいつもの豆腐の入ったハンバーグよりふわふわのハンバーグが出来上がりました。こうや豆腐は構造的に保水性があるので焼いても肉がしまることなく柔らかくできたのです。



それ以来、当院の和風豆腐ハンバーグはこうや豆腐入りのレシピになりました。まさに「災い転じて福となす」でした。

失敗から生まれた一品をご家庭でも是非お試しください。

★材料 (2人分)★

鶏挽肉 60g 玉葱 100g パン粉 10g 卵 10g 焼き用油 大根おろし 細葱
 こうや豆腐 1枚 牛乳 大さじ1杯半 しょうゆ 小さじ1杯 水 10g ポン酢しょうゆ

- ① 玉葱をみじん切りにして、きつね色になるまで弱火で炒めます。
- ② こうや豆腐はおろし金ですりおろして細かくします (フードプロセッサーを使うと簡単です)。
- ③ 挽肉、②で細かくしたこうや豆腐、牛乳・しょうゆ・水、①の玉葱、パン粉、卵を合わせてよく練ります。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、表面を焼きます。
- ⑤ 焼き色が付いたら、蓋をして弱火で中までじっくり火を通します。
- ⑥ 焼き上がったら皿に盛り、ハンバーグの上に大根おろしと葱のせて、付け合わせを飾って出来上がりです。

◆ポン酢しょうゆがよく合うハンバーグです。



人事往来

新任医師
 よろしくお願ひします。
 (八月一日付)

小林 秀昭 (外科)
 こはやし ひであき

退職医師
 お世話になりました。
 (七月三十一日付)

吉田 佳嗣 (心臓血管外科)
 小出 希実 (循環器科)



後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	
保険期間	
交付年月日	
一部負担金の割合	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	
静岡県後期高齢者医療広域連合 公印	

新 保険証

平成21年8月1日からは
 緑色を基調とした地紋

旧 保険証

平成21年7月31日までは
 藤色を基調とした地紋

平成21年8月1日より
 保険証が切り替わりました。
 新しい保険証での受診を
 お願いいたします。

お知らせ

長寿医療
 (後期高齢者医療)制度
 被保険者の皆様へ