

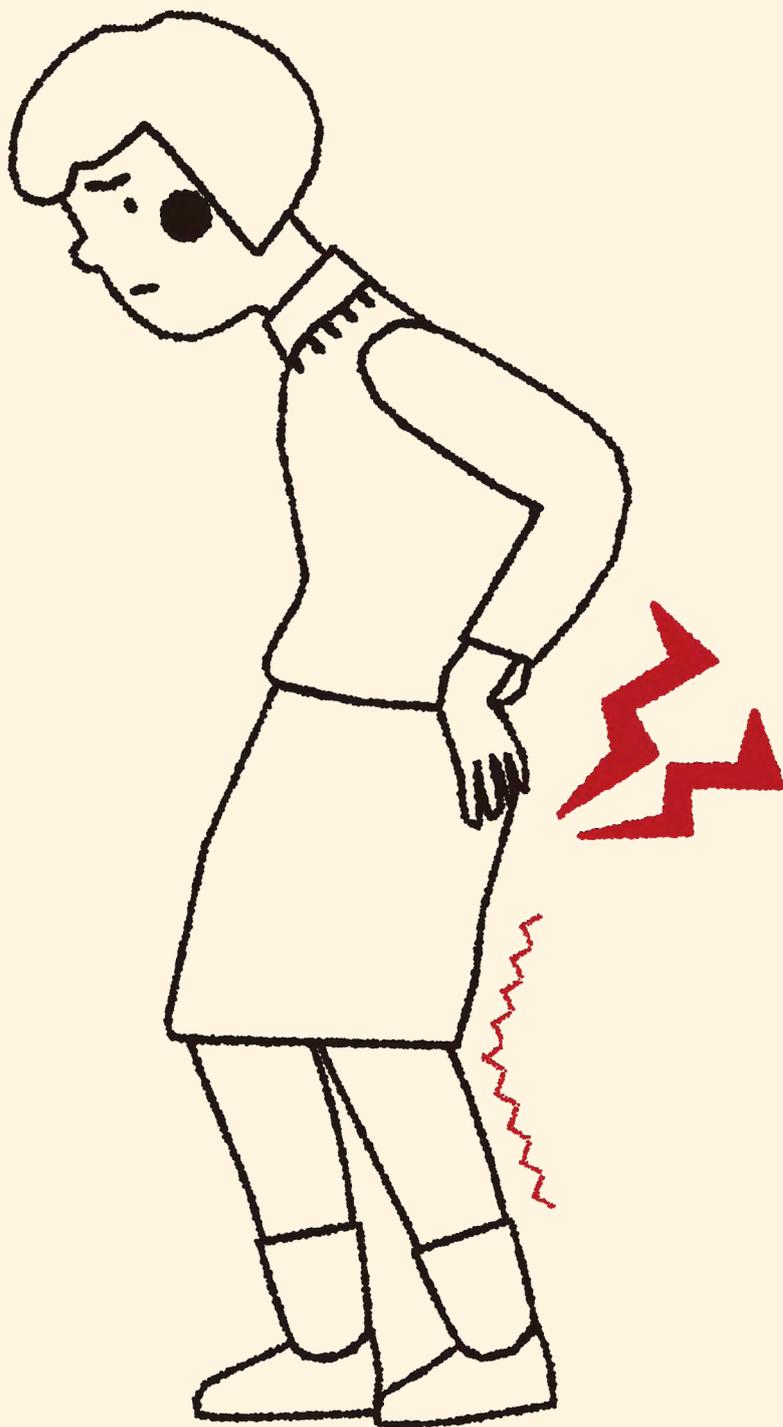
TMG あさか医療センター広報誌

ご自由にお持ち下さい
Take Free

病院と患者さま・家族をつなぐ

かけはし

2023. 10
Vol.12
Autumn



特集

ドクターズインタビュー「腰部脊髄管狭窄症」

PICK UP:リハビリテーション部

「ご意見箱より「みなさまの声」

連携医療機関：新座病院

整形外科

Doctor's Interview

Future
特集

腰部脊柱管狭窄症

整形外科部長 永倉 大輔 医師

ようぶ せきちゅうかんきょうさくししょう

「腰部脊柱管狭窄症」とはどんな病気でどのような症状がありますか？

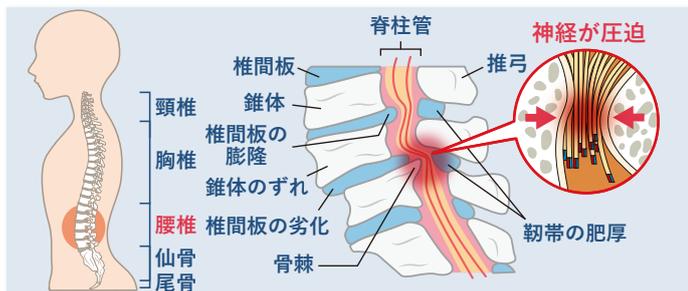
腰部脊柱管狭窄症は歩くと両臀部や脚がしびれてしまい座って休憩してしまう疾患です。この疾患のみでは命の危険までには及ばないですが、たくさん歩けなくなってしまうため日常生活が制限されてしまいます。

☹️ こんな症状はありませんか？

脊柱管狭窄症のチェックシート

- 歩くとお尻や脚に痛みやしびれが出てしまい、前屈みや座って休憩すると症状が楽になり再び歩ける
- 長時間立っているとお尻や脚がしびれて立っていらなくなる
- 腰をそらすと腰痛や臀部痛、脚に痛みやしびれがでるが前屈みになると痛みやしびれが良くなる
- 脚腰の症状の割には自転車は楽に乗れて、買い物でショッピングカートを押しながら歩くのも楽だ
- おしりの周りにしびれやほてりがある
- 便秘、尿漏れや残尿感のような排泄に異常がある

このような症状の時には腰部脊柱管狭窄症が疑われます。この疾患は、脊柱管という神経が通る腰椎のトンネルが椎間板変性、腰椎の変形やすべり、黄色靭帯の肥厚により狭くなってしまう、神経やその周囲の血管が圧迫されるために起こります。



先生が行っている主な検査や治療はどのようなものですか？

この疾患が疑われた場合は、症状を確認し、下肢の反射、筋力や感覚などを調べ、神経痛の誘発テストを行います。さらに、レントゲンやMRI、脊髓造影検査などの画像検査を行い診断します。症状が比較的軽い場合は神経の症状を緩和する内服薬を処方したり、神経の炎症を鎮めるブロック注射による治療を行います。これで症状が改善しない場合は手術を検討します。初めて受診された時にほとんど歩けない状態になっていた場合や排泄障害があるなどの症状が重い方はすぐに手術を勧めることがあります。

手術の方法

● 脊椎内視鏡による低侵襲手術

腰背部に2cmの切開を行い、筒を挿入してカメラを設置します。椎弓、黄色靭帯を取り除き神経の圧迫をなくします。術後翌日から歩くことができますし、腰にかかる負担も軽いので術後1週程度で退院可能です。傷も数日で閉じてしまい抜糸する必要もありません。しばらくすると傷がわからない程度に回復します。また、出血量も少なくすみます。すべての方がこの手術を受けられるわけではなく、腰椎にぐらつきのない方にお勧めしています。

● 脊椎固定術

腰椎にぐらつきがあり不安定な場合は神経の圧迫を取り除く治療に加えて金属のネジをいれて固定します。また、背骨のバランスが悪い場合は脊柱矯正も行っています。大きな手術になってもほとんどの方が2週間程度の入院で退院します。

専門的治療をご希望の場合は脊椎外科専門医である飯田院長が永倉の外來を受診してください。紹介状がなくても受診は可能ですが、他院に通院されている方の場合は紹介状をお持ちになるとスムーズに対応できます。

手術件数について教えてください

2018年にあさか医療センターが開院して以来、当院で脊椎の手術を受けられる方は年々増加しています。現在、脊椎手術の件数は埼玉県で2番目、関東でも10番目ほどとなりました。最近は近隣の患者さんだけでなく、県内の離れた地域や県外から受診される方も多くなりました。多くの方を治療できるように体制を整えています。



詳細は当院ホームページ「整形外科/治療実績」をご覧ください。

アピールポイントを教えてください

県内では脊椎内視鏡手術を行える病院が限られています。当院では脊椎内視鏡センターを開設して前述のとおり適応のある方に対して内視鏡手術を行っています。傷の小さい低侵襲手術は術後の痛みが少なく退院も社会復帰も早いです。少しでも多くの方に苦痛の少ない治療を受けていただければと願っています。また、2022年11月からはナビゲーションシステム(術中CT撮影)を用いた手術が行えるようになりました。これによりネジの挿入や神経圧迫部の骨切除を安全に行えるようになりました。このように、当科ではできるだけ安全で低侵襲な治療が行えるような環境を整えております。

永倉部長のことも少しお話を聞かせてください TMG あさか医療センターとの出会いは?

埼玉医科大学整形外科学教室に入局し数カ月後に移転前の朝霞中央総合病院の常勤医として赴任し1年半仕事をさせていただきました。日中も夜間も非常に患者さんが多く休む暇もなく、病院に住んでいるかの如く患者さんと向き合っていた記憶があります。当時は新米ですから自らすべてのことをできるわけでもなく、先輩ドクターにご指導をいただきながら日々の診療を行っていました。特に、飯田院長には多忙にもかかわらず熱心にご指導いただき整形外科医として必要な技術やコミュニケーション能力、医師としての心構えなどを学ばせていただきました。未熟な自分が悔しくて、いつか成長して何事にも対応できる整形外科医になれたらこの病院で働き地域の医療に携わりたいと思っていました。その甲斐があつてかご縁があり2019年4月に当院の整形外科部長として就任し、現在まで脊椎疾患の患者さんを中心に診療を行っています。

医師として心掛けていることは何ですか?

1つ目にどなたに対しても全力で向き合うことです。患者さんの治療結果は人生に大きく影響します。各疾患の治療法は多岐にわたりますがワンパターン化した治療では個々の生活に合わないことがあります。ライフスタイルに合わせた最善の治療ができるように試行錯誤し1人ひとりと向き合うことを心掛けています。2つ目に先入観をもたず何があっても冷静に対応することです。これは普段の生活でもそうですが思い込みは間違いを生みます。また予測できなかったことが起こった時に焦って行動してもいい結果となりませんので。最後に、人としての基本、よく食べよく寝ることです!(笑)

医師としてやりがいを感じるのはどんな時ですか?

治療後の患者さんが、「あきらめていた旅行ができるようになった」、「ハイキングができるようになった」、「姿勢が良くなり若返った」、「スポーツができるようになった」など楽しい日常生活を笑顔でご報告してくださる時です。このようなご報告で元気をもらい、これこそが困っている患者さんの治療を行う原動力となっています。

これからの目標を教えてください

今回は脊椎の病気の腰部脊柱管狭窄症を取り上げました。当院では脊椎の病気だけではなく、変形性膝関節症や変形性股関節症、怪我の治療に力を入れています。すべての病気や怪我に対して現状の治療に満足せず、常に新しく良い治療を提供できるように整形外科医局員一同、研鑽していきます。朝霞市周辺の患者さんだけでなく埼玉県内や近隣の都県の患者さんからも選んでいただけるような信頼される整形外科を目指します。

Dr. からメッセージ

◆ 患者さまへ

ご紹介した腰部脊柱管狭窄症だけではなく、首から背中までの神経が圧迫されても手や脚がしびれて生活しにくくなる場合があります。放置して治療が遅くなると症状が残ってしまう可能性もあります。他にも膝が痛い、怪我をしてしまったなど、どのような方でも対応できるのが「TMGあさか医療センター整形外科」です。困った症状があればお気軽に当院を受診してください。



◆ 地域の先生方へ

前述のとおり当院では脊椎内視鏡手術やO-arm navigationを使用した固定術など安全な治療が行えます。若年の手術はもとより、高齢者、特に80歳以上の内科的基礎疾患があるような方でも手術を行い日常生活に復帰できる方が多数おられます。手術治療が難しそうな方であってもどうぞお気軽にご紹介ください。脊椎疾患の他、膝や股関節の人工関節や外傷治療も積極的に行っています。お困りの方がおられましたら当院にご相談ください。何卒よろしくお願ひ致します。

部署紹介リレー

「心・技・体」で心を救う！
リハビリテーションの
「匠」集団
02
リハビリテーション部

6月14日開催の市民公開講座より



「はつらつ健康講座」

転倒の原因や予防できる体操をみなさまへご紹介しました。
たくさんのご参加ありがとうございました！



これからも専門的な知識と確かな技術で「心」と「体」を整え、可能性と笑顔をお届けできるよう取り組んでまいります！

当院リハビリテーション部は、理学療法士 48 名・作業療法士 22 名・言語聴覚士 9 名・事務 3 名の総勢 82 名のスタッフが在籍しています。
入院・外来・訪問・地域事業まで、地域のリハビリテーションを牽引していく施設として、超急性期から外来、在宅まで幅広いリハビリテーションを提供しています！
※リハビリテーションを受けるには医師の指示が必要となります。

業務内容

- 入院、外来、訪問のリハビリテーションの提供
- ケガや病気・加齢などによる、身体機能低下に対する維持・改善
- ご自宅の家屋改修・動作の工夫などのアドバイス
- 心不全教室や糖尿病教室での運動指導
- 杖・装具や車いす、各種福祉用具などの選定サポート
- 朝霞市共催の市民公開講座・体操教室などの開催



あさか健康キッチン

旬の食材で免疫力を高め、元気よく過ごしましょう!!

当院では年に数回、季節のイベントにちなんだ行事食を提供しています。
今回は秋を感じる味覚の「さつまいもご飯」をご紹介します。
さつまいもの収穫は8月から始まりますが、収穫後2～3ヵ月貯蔵したものが甘みが増し美味しくなるため、旬の時期は10～1月頃になります。
また、芋類の中で最も多く食物繊維を含んでいることや、ビタミンCも多く加熱してもでんぷんに保護されて損失が少ないことが特徴です。抗酸化ビタミンのひとつであるビタミンCには、活性酸素の影響を受けやすい免疫細胞を守る働きがあるため、感染防御力を高めてくれます。



1人前 344kcal 塩分 1g
(ゴマ塩なしの場合)

さつまいもごはん



材料 (2人分)

- ・ 米 1 合
- ・ さつまいも 1/3 本
(約 60g)
- ・ 塩 小さじ 1/3
- ・ 料理酒 小さじ 1
- ※ゴマ塩 少々



作り方

- ① さつまいもの皮をむき、お好みの大きさに切る (皮付きのままでも大丈夫です。)
 - ② 炊飯器に研いだ米、さつまいも、調味料を入れ、目盛まで水を入れて炊飯する。
- ※ お好みでゴマ塩を振っても美味しく召し上がれます。





肩こり 解消



リハビリテーション部より、自宅できんたんに取り組める筋カトレーニングやストレッチなどの体操をご紹介します! 今回のテーマは「肩こり」です。筋肉を動かさずにいると筋肉が収縮し硬くなって肩こりにつながります。肩甲骨ストレッチで肩周りの筋を収縮・弛緩させると同時に、血流を促し肩こり症状をスッキリと改善していきましょう!



監修 リハビリテーション部
作業療法士
北村 啓太

クリオネ体操

肩甲骨を寄せる

真横(水平)

- ① 小さく前ならえの姿勢をとり手のひらを上に向ける
- ② 両手を真横にゆっくり開き、ゆっくり閉じる ※10回やりましょう

Point!

肩甲骨の動きを引き出して背中全体を緩めます。無理はせず、痛みのない範囲でお試してください。

ぐるぐる体操

ぐるぐる回しますよー

右うでは後ろ回し

左うでは前回し

ぐるぐる

ぐるぐる

- ① 両手を肩に乗せます
- ② 大きい動きを意識して肩を回していきましょう
- ③ 反対回りもやりましょう ※10回転ずつやりましょう

腕クロス体操

ココに効く!

そのまま5秒

ココに効く!

反対側も同じく

- ① 右腕を左肩の方へ伸ばす
- ② 左肘を曲げて右腕を抱えます。
- ③ 左側へ身体をひねり、5秒キープします
- ④ 反対側もやりましょう ※左右10回ずつやりましょう



Q1 この仕事を選んだ理由や動機は何ですか？

祖父が眼鏡店を起業、父も後を継いでおりました。私もそのつもりでしたが、父から進路は自分で決めてほしいと言われ、色々調べるなか「視能訓練士」という職種を知りました。この資格であれば、病院勤務や視能訓練士養成校の講師など視野も広がる上、もし、いつか父が継いでほしいと言ってきた場合にも対応できる職種だと認識したことが大きな動機です。

Q2 TMG グループに入社を決めた理由は何ですか？

視能訓練士養成校在学中の臨床実習で当院にお世話になりました。就職活動中に当時の実習指導者様からお声掛けいただいたことがご縁で見学に至りグループや当院の理念が私の理想と感じ入社させていただきました。

Q3 仕事内容について教えてください

大きく分けて下記5つの項目となります。

- ① 外来、入院における眼科検査全般
- ② 斜視弱視外来、訓練：斜視や弱視の方の検査、視機能回復訓練
- ③ 白内障や斜視手術適応患者の把握、術前検査、術式検討
- ④ ロービジョン外来：視覚障がいの方へのアドバイス、視覚補装具の案内
- ⑤ 眼科内の機器、部門システムの管理



患者様からのご意見投書にて、良いご意見を多数いただいた
「視能訓練士丸山さん」へ
本企画の★あさか★スター★第2号として
お話を伺いました。

Q4 ご自身の部署はどんな雰囲気ですか？

しっかり連携を取り合っており、お互いに助け合い理想的な雰囲気であると思います。



患者さまからのご意見投書より

- 対応がいつも親切で丁寧
- 診療内容をくわしく説明してくれる
→ 白内障進行についての話とともに
メガネをいつ作ればよいか…などなど

Q5 仕事で心掛けていることは何ですか？

患者様でもスタッフでも自分目線、自己都合で言動せず、常に相手自身になったつもりで対応することを心掛けています。疾患はもちろん、表情や感受性、背景まで理解できるよう心掛けながら業務にあたっています。

Q6 仕事のやりがいは何ですか？

弱視の治療で視力が改善したお子さんを外来から卒業させる時や、斜視手術適応だったお子さんを斜視訓練で手術回避まで持ちこめた時に非常に達成感を感じています。

Q7 仕事を通じ学んだこと、心に残るエピソードなどはありますか？

同じ疾患であっても症状も違えばニーズも異なります。1人ひとりと向き合う時「医療人としてできる限りのことをする」とこと「人として何が出来るか」の両面からアプローチすることが大切だと学びました。心に残っていることは、担当した患者様から私の印象やお手紙をいただいた時はとても嬉しく、励みになります。

Q8 仕事後や休日はどのように過ごしていますか？

早めの帰宅時は趣味である野球のトレーニング後、家事などをし家族との時間を持つようにしています。休日は家族との時間や、自分の野球のチーム活動、車の整備をしたり、食材の買い物などが主です。

Q9 今後の目標を教えてください。

部署としては、患者様がより安心して受診いただけるような運用作りの強化と、スタッフが安心して働ける環境作りの強化、個人としては視能訓練士としての技量、能力向上は勿論のこと、患者様1人ひとりに良質な医療を提供し、患者様の想いにも答えられるような人間力を磨いていきたいと思っています。

各課で改善に取り組んでいます！
ご意見箱のお返事

TMG あさか医療センターではみなさまからのご意見やご要望を受け付ける「ご意見箱」を1階受付前に設置しております。お寄せ頂いたご意見についてご紹介いたします。



寄せられたご意見

ご意見に対するご報告



面会について

入院中の家族に面会することはできますか？

感染予防の観点から面会制限は継続させて頂いております。現在はオンライン面会(ZOOM)を原則としています。今後の感染状況に応じて変更となる場合には院内の掲示や、ホームページで周知させていただきます。ご理解、ご協力のほどお願い致します。

ホームページ
QRコード



<https://www.asakadai-hp.jp/>



受付案内について

初診と再診の受付方法が分かりづらいです。

紹介状を持って初めて来院する時と2回目の受診時、受付方法が分からずコンシェルジュの方に聞きました。看板などの案内がないと絶対迷います。

受付の方法についてご不便をおかけして申し訳ございませんでした。

紹介状をお持ちの方 → **6番紹介状受付**へ

初診の方(紹介状なし) → 正面玄関入って右手の記入台で診療申込書をご記入の上、**2番初診受付**へお越しください。

2回目以降の来院の方 → **7番再来受付機**にて受付をお願いします。

エントランスの看板による案内など、今後更なる改善を検討させていただきます。



病室について

入院中に他の患者さんと職員の会話が気になりました。せめて診療科ごとに病室を分けてほしい。

貴重なご意見をお寄せ頂きお礼申し上げます。当該病棟スタッフ、リハビリスタッフへの指導周知を致しております。患者様に不快感を与えず安心して入院加療が出来るようスタッフの接遇向上に努めていきたいと思っております。また病室の配置については、できる限り考慮して参ります。



院内1階初診受付(2番)向かい壁面の掲示板とホームページ(お知らせ)でも掲載しております。

みなさまからいただきました貴重なご意見をもとに、患者さまの立場にたった心温かい医療サービスの向上を心がけ、さらなる病院運営の改善に努めてまいります。皆様からのご意見・ご感想などを心からお待ちしております。

お知らせ



New

屋根付き駐輪場のご案内



長らくご不便とご迷惑をおかけしておりました当院北側駐輪場(第2あさかたんぼぼこども園向かい側)の整備工事が完了し、令和5年8月10日(木)に屋根付きの駐輪場としてリニューアルし、いっそう便利にご利用いただけるようになりました。バイクにつきましては、引き続き病院正面のバイク専用駐車場をご利用いただきますよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

当院では身近な「かかりつけ医」を持つことを勧めています

TMGあさか医療センターは救急医療・高度な検査や入院治療を提供できる地域の基幹病院として地域の開業医の先生方と連携・協力し、医療機関の役割分担しながら、地域のみなさまが安心して円滑に診療を受けていただけるお手伝いをしています。このコーナーでは、当院の登録医としてご協力いただいている先生方をご紹介します。



医療機関のご紹介

連携登録 新座病院

地域医療のパートナー



院長：四條 隆幸 先生
診療科目：内科／消化器内科／外科／整形外科／形成外科
小児科／皮膚科／脳神経外科／リハビリテーション科
その他、特別診療、専門外来を設けています。
住所：〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内3-14-30
電話番号：048-481-1611

住み慣れた地域での暮らしを支える医療を提供

当院は急性期治療後の在宅復帰に向けた医療や支援、リハビリを行う地域包括ケア病棟・回復期リハビリテーション病棟を持つ 128 床のケアミックス型病院です。戸田中央メディカルケアグループ (TMG) の一員として「地域に愛し愛される病院」を目指し、訪問診療、特定検診、予防接種、内視鏡にも力を入れております。訪問看護ステーションなどの関連施設も併設しております。また、TMG あさか医療センターとはグループ病院として密接な医療連携機関であり、年間 300 名ほどの患者様に専門的なリハビリを提供しております。

受付時間 午前 8:00 ~ 12:30 午後 13:00 ~ 17:00
診察時間 午前 9:00 ~ 12:30 午後 14:00 ~ 17:00
休診日 土曜日午後・日曜日・祝日



新座病院
ホームページ QR



院長 四條 隆幸 先生

お知らせ



注) ポスターは過去の開催案内です

TMGあさか医療センター「市民公開講座」開催のご案内

患者さんとそのご家族だけではなく、広く一般の方を対象に毎月「市民公開講座」を開催しています。(参加費は無料です)
医療情報の提供を通し疾患について正しくご理解いただき、市民の健康増進を図ることを目的として、健康や医療に関する様々な講座をご案内しています。開催内容は病院ホームページや病院内にも詳細を掲示しております。ご興味がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

▶TEL: 0570-07-2055 (ナビダイヤル6番)

おかげさまで



みなさまのご参加を
お待ちしております



読者アンケート
QRコード

読者アンケート募集中

「かけはし」では、読者のみなさまの声を生かした広報誌づくりを行うためご意見・ご感想を募集しています。
ご意見・ご感想は QR コードを読み取りいただき、アンケートフォームより送信してください。みなさまの「知りたい!」にお応えできるよう、また幅広い方々に愛読されるような広報誌を目指しております。次回は来年 4 月発行予定です。



編集・発行/広報委員会
発行日/2023年 10月