



ご自由にお持ち帰りください



福岡徳洲会病院 院外広報誌

Vol. 100

2021 SPRING

hohoeemi

ほほえみ



Organization Accredited by Joint Commission International



医者が話す病気の話

脊椎脊髄疾患と 腰椎椎間板ヘルニアについて

ぴったり密着

通所リハビリの一日



令和3年
4月1日(木)から
変わります!

予約時間の受付制限を開始します

午前診の受付開始時間が 8:00 からとなります。

令和3年3月31日まで	令和3年4月1日から
7:45 から受付開始	8:00 から受付開始

※整理券の配布は7:00からです。



予約時間の 1時間30分前 からの受付となります

(それ以前は受付出来ません)

例) 予約時間が10時00分の場合 (○:受付できます ×:受付できません)

時間	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
受付	×	○	○	○	○

※予約時間1時間30分前の8:30以降でないと受付ができなくなります。

今後の外来受診について

令和3年10月1日(金)より早朝の整理券配布中止を予定しております。



健康玉手箱

健康寿命延伸のための提言

- 喫煙 ●飲酒 ●食事 ●体格
- 身体活動 ●心理社会的要因
- 感染症 ●成育歴・育児歴
- 健康・検診の受診と口腔ケア
- 健康の社会的決定要因

国立がん研究センターなど国立高度専門医療研究センター6機関が、日本人の健康寿命延伸のために必要な予防行動などについて、エビデンスにもとづき具体的な目標を提言にまとめて発表されました。

「健診・検診の受診と口腔ケア」に関しては、昨年からコロナ禍で健診・検診を控えようとする企業や個人の方々が多く見られました。緊急事態宣言下で健診・検診業務を中断した医療機関もありましたが、今はどの医療機関も緊急事態宣言下でも中断なく定期受診の重要性を訴えています。どうぞ定期的な健診・検診：科学的根拠にもとづいたがん検診を受けて下さい。

口腔内の健康も重要で、歯周病があると、2型糖尿病のリスクが増加することとも言われています。また、口腔内を健康に保つことにより、循環器病を予防する可能性もあるようです。

江戸時代の儒学者、養生訓の具原益軒も「人は歯をもって命とする故に歯といふ文字はよはひ(齢)ともよむなり。」と口腔ケアの重要性をうたっています。

院長より

春の便り

2021.4

MESSAGE from THE DIRECTOR



福岡徳洲会病院 院長

乗富 智明

新しい春がやってきました。皆様は如何おすごしでしょうか。また、病気の治療で当院においでの方には皆様のご快復をお祈りいたします。

ちょうど1年前の4月には当院も新型コロナウイルス感染症の波に見舞われ当院をご利用

ただ、皆様には大変なご心配をおかけしました。しかし、その経験を踏まえ当院は院内の感染対策を改善し、以降、コロナ感染症クラスターなどは発生していませんのでご安心ください。4月からは、病院玄関横にプレハブの仮設診療施設が増設されコロナ

対策の更なる強化をおこないます。

新しい年度にあたり当院の診療体制を紹介いたします。当院の診療の中心は、何と言っても救急、急病の診療でその中心的役割を果たすのが救急・総合診療科です。年間1万台にも上る救急車の受け入れはもちろんのこと、夜間や休日の救急外来において急病の方の診療を行います。そのなかで、専門的診療が必要な患者様は、午前に始まる各科専門外来へ引き継ぎます。各科専門外来には、地域の「かかりつけ医」からの紹介患者様も多く受診されます。従来、外来における待ち時間の長さが問題となっていました。が、本年度より外来予約制の導入により待ち時間の短縮が期待されます。専門的治療としては、内科系では、循環器内科では高血圧、不整脈、心筋梗塞などの治療を、呼吸器内科では慢性閉塞性肺疾患(COPD)や喘息、そして肺がんを、消化器内科では消化器内視鏡(胃カメラ、大腸カメラなど)による治療を、心療内科・内分泌

内科では糖尿病などを治療します。外科系では脳神経外科による脳外科手術や脳梗塞の血管内治療、心臓血管外科の開心術や血管内ステントグラフト内挿術、整形外科の骨折の骨接合術や人工関節手術、形成外科の顔面外傷や全身の再建術、先天奇形の手術、耳鼻科、眼科手術、各臓器の癌手術など年間総手術件数は5000件を超えます。2019年からは手術支援ロボットダ・ヴィンチも導入されました。また、周産期センターは筑紫地域の産科救急の重要な拠点であり年間400件にも上る分娩を扱っています。新生児集中治療施設(NICU)では小児科専門医が治療します。小児救急診療は地域医師会の先生方との連携のもと行われています。さらに、「がん」治療の専門施設としては、PETセンター、放射線治療センター、外来化学療法室など完備しています。当院は、本年度も皆さまによりよい医療を提供できるよう努力していく所存です。これからもよろしくお願いたします。

特集
**医者が話す
 病気の話**
 脳神経外科部長
吉田 英紀



脳神経外科における

脊椎脊髄疾患と 腰椎椎間板ヘルニアについて

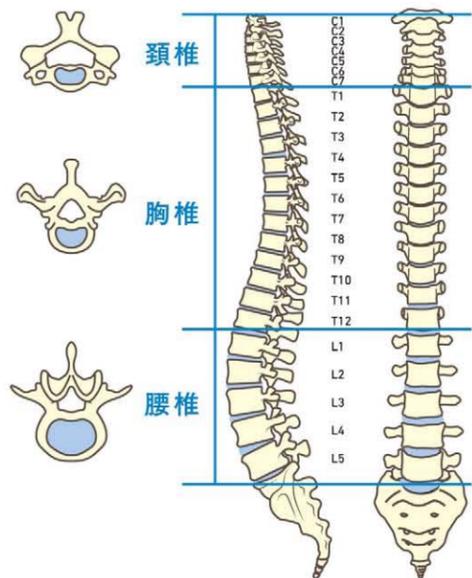
脊椎脊髄疾患とは、何らかの原因により背骨の中を通る神経が障害されしびれや麻痺、痛みなどを生じる神経疾患です。

脳神経外科と脊椎脊髄疾患

通常「脳神経外科」は脳外科と略されることも多く日本固有の名称です。1951年に東京大学で初めて標榜され、1965年に医療上正式標榜として認められている比較的若い診療科です。英語では Neurosurgery, Neurologic Surgery と表記し、「神経外科」の名称が使われています。神経症状の原因究明にはその対象が脳に限られることなく脊髄、末梢神経まで広く包括されています。したがって、世界的に見れば脊椎脊髄疾患はその頻度からも脳神経外科の中でも最も主要な領域であり、それを担う専門分野は脳神経外科が優勢である国が多いのが現状です。例えば欧米ではその手術件数の過半数以上は脳神経外科が占めており、近年日本においても神経疾患の外科的治療という目的で脳神経外科としての役割が増大しています。学会関連では2016年日本専門医制度機構新体制となり、日本整形外科学会(日本脊椎脊髄病学会)と日本脳神経外科学会(日本脊髄外科学会)は2017年から脊椎脊髄外科専門医認定制度を開始しています。

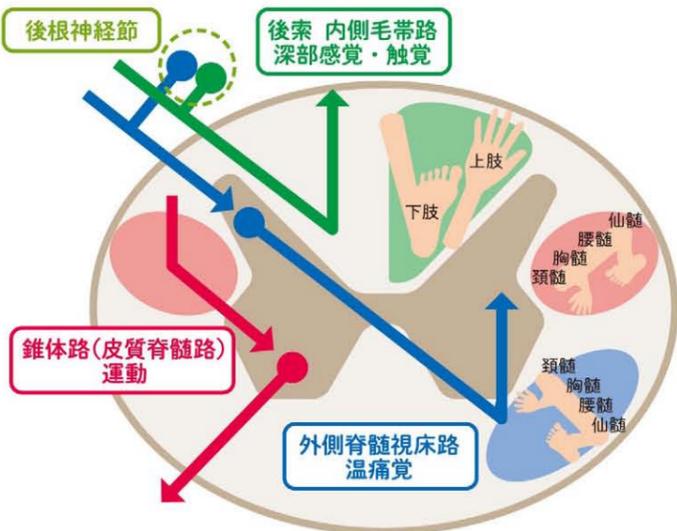
脊椎脊髄疾患の種類

- 脊椎脊髄疾患は以下のように大別されます。
- 頭蓋頸椎移行部病変、頸椎・胸椎・腰椎変性疾患(後縦靭帯骨化症、黄色靭帯骨化症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変性すべり症など)
 - 脊髄・脊髄腫瘍
 - 脊髄血管障害(脊髄動脈静脈奇形、脊髄出血など)
 - 脊髄空洞症、その他(特殊な疾患など)



脊椎脊髄疾患の手術法

- 手術などによる治療法では以下のように分類されます。
- 前方固定手術(頸椎前方固定術など)
 - 後方固定手術(頸椎椎弓形成術「片開き式、両開き式」、胸腰椎固定)
 - 頸椎・腰椎の椎間板ヘルニア手術
 - 脊柱管狭窄開放手術
 - 低侵襲的・脊椎固定術
 - 脊髄腫瘍摘出術(髄内、髄外)
 - 経皮的椎体形成術(BKP)
 - 椎間板内酵素注入療法(ヘルニア)



腰椎椎間板ヘルニアについて



治療の原則は安静、腰椎コルセットの装着、腰椎けん引、マッサージなどの物理的療法が主体で80〜85%は自然軽快するといわれています。症状が強いときは筋弛緩剤、消炎鎮痛剤、ビタミン剤などの内服薬治療や腰部硬膜外神経ブロックなどをを行います。以上の保存的治療を2〜3カ月行っても効果が無い場合、痛みの発作を繰り返す場合、痛みが激烈な場合、下肢運動麻痺や排尿障害などの神経症状を呈するものは手術的加療の対象となります。

● 全内視鏡下脊椎手術 (Full-endoscopic Spinal Surgery: FESS)

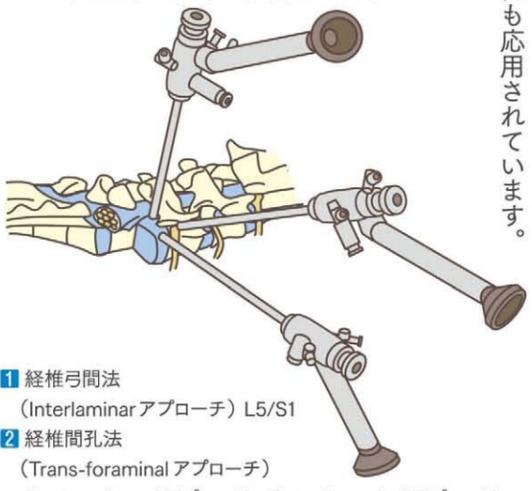
注入し髄核を融解して椎間板内圧を低下する手技を発表されたが副作用の関係で治療法として確立しませんでした。その後1982年化学的髄核融解術(Chemonucleolysis: キモヌクレオライシス)の薬剤としてFDA認可され、2018年8月より腰椎椎間板ヘルニアに対するコンドリナーゼ(ヘルニア)を用いた化学的髄核融解術が本邦でも保険収載されており、治療法として注目されています。

● 全内視鏡下椎間板ヘルニアのみならず頸椎、腰椎の椎弓切除・形成術・椎間孔拡大術にも応用されています。

また、近年では腰椎椎間板ヘルニアのみならず頸椎、腰椎の椎弓切除・形成術・椎間孔拡大術にも応用されています。

● 腰椎ヘルニアの手術療法の歴史
 1934年 Mixer と Barr が腰椎椎間板ヘルニアに対して椎弓切除を行ったのが最初の報告です。1950年 Love (Mayo clinic) から始まり、以降 Micro Love 法による顕微鏡下椎間板ヘルニア摘出術が報告され普及していききました。また、1975年土方ら経皮的椎間板摘出術を行い、1999年に初めて内視鏡下椎間板切除術が報告されています。その後レーザー治療なども報告されていますが、2008年経皮的内視鏡下椎間板ヘルニア摘出法が報告され、現在手術療法としての主要な役割を占めています。一方、1964年 Smith がタンパク分解酵素であるキモパインを椎間板内に

経皮的・内視鏡下・椎間板ヘルニア摘出術(PELD)は以下に分類されます。



● 当院での経験症例

27歳、男性 右大腿下股激痛で発症した右L4/5の椎間板ヘルニア



まとめ



脳神経外科医でも脊椎脊髄手術は施行しており、当院ではメインで行っています。脊椎脊髄疾患は変性疾患、外傷、腫瘍、血管障害など多岐にわたり、神経所見は単純なものより複雑になることが多いため脊椎脊髄疾患を疑ったり考えたりする場合は専門医の相談が必要です。またMRIなど画像評価が必須となっています。また、今回紹介した治療のように治療方法は日進月歩に変わってきており、今後もより低侵襲で安全な治療方法が確立されていくものと思います。

当院脳神経外科では新たに脊髄外来を開設しています。脳疾患はもとより脊椎脊髄疾患の疑いがあればぜひご相談ください。

外来予定表は裏表紙をご確認ください。

ぴったり

密着



通所リハビリ

の 1日



通所リハビリ(デイケア)とは

病院などに併設した介護保険を用い、専門的なリハビリや看護、介護を受ける施設です。食事の提供や送迎などのサービスもあります。

当施設の特徴

リハビリに特化した施設で理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者さん一人一人に合った訓練を実施します。多職種全員で利用者の能力を引き出せるように最小限の介助のみを行ない、自立支援や卒業を目指しています。午前、午後のみや短時間など希望に応じた利用時間の対応を行っています。

問い合わせ先

福岡徳洲会病院1階 通所リハビリセンター

☎ 092-514-6134 (直通)

受付時間 月～土 9:00～17:00

＼ACTION /

08:20

朝礼

本日の予定や利用者さんのことなど情報共有を行ないます。



08:30 利用者さん送迎車乗り込み



しっかり
介助します

自宅の階段や、車への乗車も練習の場です。

09:30

施設到着

検温、うがい手洗いは基本です。

Check!



バイタル確認

バイタルに異常がないか看護師が確認します。

10:00~11:00 集団体操

指先から足先まで全ての関節と筋肉を動かす運動を1時間かけて実施します。



自分で計画して進めることで意欲も向上

マシントレーニング、個別リハビリ

1人1人に合わせた運動メニューや個別リハビリを実施します。

プログラム表

- ・マシントレーニング
- ・歩行訓練
- ・バランス訓練
- ...



12:00 食事

利用者さんへ管理栄養士が考えてくれた食事を提供。そのため検食をします。スタッフはお弁当。

いただきます!



13:30~15:00 集団体操

午後もしっかりと体を動かし、後半はバランス練習も実施します。



15:00 脳トレ

脳の活性化を促す頭のトレーニングをプリントを使って実施します。



16:00 送迎



安全運転で利用者さんをご自宅まで送迎します。

おまかせください

17:00 終礼



多職種カンファレンス



情報交換や情報共有を行ない、カンファレンスも実施します。

ホームページも随時更新しています。実施している集団体操の動画も見る事ができます。

福岡徳洲会病院 通所リハビリ

検索

春の食材で食卓を 彩りましょう



管理栄養士 高橋 朋美

新たまねぎ・新にんじん・春キャベツなど、この時期にしか食べることができない野菜は、柔らかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。なかなか自由に外出できない日が続きますが、旬の食材を取り入れて、食卓から春を感じてみませんか？

さっぱり美味しい！

鱈のヘルシーハンバーグ

材料 2人分(小判型4つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・鱈…………… 2尾 | ・味噌…………… 大さじ1 |
| ・玉ねぎ…………… 1/4個 | ・生姜(チューブ)…… 3cm |
| ・青じそ…………… 4枚 | ・片栗粉…………… 大さじ1 |
| ・酒(蒸し焼き用)…… 大さじ1 | ・醤油…………… 小さじ1/2 |
| ・ごま油…………… 小さじ2 | ・酒…………… 大さじ1 |
| ・大根おろし…………… 30g | |
| ・ポン酢…………… 小さじ2 | |

1. 玉ねぎはみじん切り、青じそは千切りにする。
2. 鱈は3枚におろして、細かく切りたく。(フードプロセッサーを使用する場合はペースト状になりすぎないようにする。)
3. ボールに1と2を入れ、Aの調味料をすべて加えて混ぜ合わせる。
4. 成型する。
5. フライパンにごま油を熱して、中火で5分焼く。焼き色がついたら裏返しにして1分焼き、酒大さじ1を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
6. 大根おろしを盛り付け、ポン酢をかけたら出来上がりです♪



1人分の栄養素
エネルギー179kcal
たんぱく質15.1g
塩分1.5g



MEMO 青じそを入れたり、酒で蒸し焼きにしたりすることで魚の臭みがほとんどなくなるため、魚が苦手な方でも食べやすい味になります。血中のLDLコレステロールを下げて、動脈硬化を予防する効果があるDHAやEPAも摂取できるため、おすすめです！



1人分の栄養素
エネルギー:218kcal
たんぱく質:6.9g
塩分:0.5g



MEMO 餃子の皮を使うことで、パイ生地よりもヘルシーに仕上がります。餃子の皮は、ピザやラザニア風など様々なレシピに応用できます。おうち時間でアレンジレシピを作ってみませんか？キッシュはカルシウムも摂れるので、お子様のおやつにもおすすめです！具材はお好みで変えてみてください。

餃子の皮で簡単！

春野菜の彩りキッシュ

材料 3人分(6個分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・餃子の皮(大判) …… 6枚 | ・オリーブオイル …… 小さじ1 |
| ・アスパラガス…………… 2本 | ・ミニトマト…………… 2個 |
| ・玉ねぎ…………… 1/4個 | ・卵…………… 1個 |
| ・ウインナー…………… 2本 | ・牛乳…………… 50cc |
| ・塩…………… ひとつまみ | ・生クリーム…………… 50cc |
| ・こしょう…………… 少々 | ・粉チーズ…………… 大さじ1 |

1. アスパラガスは斜め切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。ウインナーは5mm程度の厚さに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒め、塩こしょうをふる。しんなりしたら火を止め冷ましておく。
3. 餃子の皮をアルミカップやシリコンカップ、マフィンカップなどに敷く(形はお好みで)。
4. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加え、カップに流し入れる。
5. トースターやグリルで10～15分焼いたら出来上がりです♪

レシピもあるよ！

旬のものをおいしく！

彩り豊かな春の食材を楽しみましょう！



旬のもの① 鱈(あじ)



1年中出回っている魚ですが、最も美味しく食べられるのが産卵前の5～7月です。この時期に獲れるものは小～中型で脂の乗りがいいのが特徴。秋冬は大型で旨味が劣ります。栄養成分の20%がたんぱく質で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。他の青魚に比べて低脂質ですが、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を十分に含んでおり、血中のLDLコレステロールを減少させ、動脈硬化を予防する効果が期待できます。骨粗鬆症予防に役立つカルシウムやビタミンB2なども豊富で、カルシウムは骨に、ビタミンB2は皮の部分に多く含まれるため、骨や皮まで食べられる料理にするのもおすすめです。

選び方

目が黒く澄んでいるものを選びましょう。鮮度が落ちると徐々に白濁していきます。また、皮が銀色に光っており、しっぽ近くにあるぜいごが尖っているものが美味しいと言われています。切り身の場合は、表面にツヤがあり、透明感があるものを選びましょう。パックに血水があるものは鮮度が落ちている可能性が高いです。



旬のもの②

アスパラガス



90%が水分で低エネルギーですが、ビタミンやミネラルは豊富で、ビタミンB群、ビタミンC、β-カロテン、葉酸などが含まれています。アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」も豊富で、筋肉疲労時に溜まった乳酸を燃焼してエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復やスタミナ増強の効果も期待できます。

選び方

穂先がつぼみ、締まっているもの。茎の太さが均一でしわがなく、切り口が新鮮で変色していないものを選びましょう。

保存方法

乾燥を防ぐことがポイントになるため、ペーパータオルで数本ずつ包み、ポリ袋に入れて口を閉じます。穂先を上にし、立てて冷蔵庫で保存しましょう。日持ちは約3～4日です。塩ゆでして冷凍保存も可能です。



旬のもの③

新たまねぎ



春のみ出荷される新たまねぎは主に、「白たまねぎ」と呼ばれる品種です。通年出回っているたまねぎは、収穫後1カ月程度かけて乾燥処理され、保存性を高めてから出荷されますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。水分が多く辛味が少ないので、サラダや和え物などの生食に適しています。

独特の香り成分であるアリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を促進する効果があります。アリシンは水にさらすと流れ出てしまうため、切ったらそのまま食べるのがおすすめです。

選び方

しっかりと重みがあり、傷が少なく皮にツヤがあるものを選びましょう。頭の部分が茶色くなっていたり、柔らかすぎたりするのは内部が痛んでいる可能性があるため避けましょう。

保存方法

1年中出回っている普通のだまねぎは、常温で風通しのよい場所に保存しますが、新たまねぎはポリ袋に入れ野菜室での保存が適しています。保存期間は約1週間と普通のだまねぎと比べて短いです。購入後はできるだけ早めに消費するようにしましょう。



わが町のホームドクター

family doctor

当院と連携して、患者様をサポートしている地域の開業医の先生です。
皆様が安心して生活できますよう、協力頂いております。



院長：深海 敦 先生

ふかうみ内科

診療科／内科・呼吸器科・循環器科

住所 〒816-0952 大野城市下大利2-18-13 電話 092-572-6266

診療時間	月	火	水	木	金	土
09:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～17:30	○	○	×	○	○	×

◎休診日：日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後



交通機関

・JR水城駅より徒歩5分
・西鉄下大利駅より徒歩1分



院長：喜多山 昇 先生

きたやま小児科

診療科／小児科

住所 〒816-0824 春日市小倉2-97-1 電話 092-588-5030

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
09:00～12:00 一般診療	○	○	○	○	○	○
14:00～15:30 予防接種／健診(予約制)	○	○	×	○	○	×
15:30～18:00 一般診療	○	○	×	○	○	×

◎休診日：日曜日・祝日



交通機関

・西鉄バス小倉バス停より徒歩1分

TOPIC

オンライン健康講座のお知らせ

コロナウイルスの感染を防ぐため、「健康づくり講座」を『ZOOM』配信を利用して開催しております。
開催日程、及び参加方法につきましては、当院ホームページのオンライン医療講演からご案内させていただきます。
尚、シニアクラブや各種会合での講師のご依頼につきましては、従来どおり承っております。是非、お声掛け下さい。
皆様のご参加お待ちしております。

▶スマホでご視聴いただくにはアプリのインストールが必要です。

▶詳しくはホームページをご覧ください。

ZOOM
アプリ
for
iPhone



ZOOM
アプリ
for
Android



<https://www.f-toku.jp/>

福岡徳洲会 検索



ここを
チェック



【お問い合わせ先】 福岡徳洲会病院 地域広報室 医療講演係 ☎ 092-573-6622(代)

ちょっと
ひといき

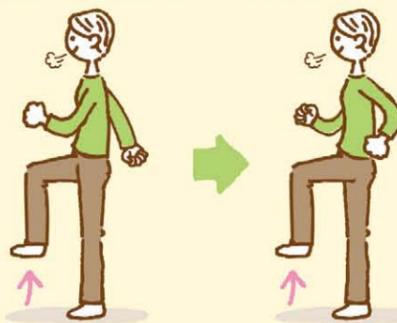
季節の変わり目の身体の話

3月～5月は昼と夜の寒暖差が大きくなります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので注意しましょう。
体調を整える対策の1つは運動です。運動不足は多くの生活習慣病とも関係していると言われています。
運動することによって分泌される成長ホルモンは、健康を保つことにも作用する重要なホルモンです。
自宅で出来る健康体操やストレッチ、自分のペースでゆっくりと長く続けられるような、ウォーキングなどの運動が好ましいと思います。

理学療法士 松尾 涼

もも上げ運動

太ももを交互に高く上げるもも上げ運動も、有酸素運動です。上半身と下半身をつなぐ大腰筋など、インナーマッスルのトレーニングとしても効果的。
スクワットより足腰への負担が少ない簡単な運動ですが、回数を増やせば息もそれなりに上がってきます。



ハーフスクワット

筋トレのイメージが強いスクワットですが、有酸素運動にもなります。有酸素運動の効果を重視したい場合は、腰を完全に下ろさず、中腰程度でしゃがむのを止める「ハーフスクワット」を、時間をかけて行いましょう。回数をこなすよりも、1回1回をゆっくり行うことを意識し、時間をかけて取り組んでください。



知っておきたいお薬の話

～便秘について～



薬剤師
関根 彩乃

便秘とは? 排便には個人差がありますが、一般に3日以上にわたって排便がない状態や排便量が少なくすっきりしない状態のことを便秘と言います。

便秘薬の種類 よく使用されている代表的な便秘薬についてご紹介します。

腸内の水分を集めて
便を軟らかくする

●**浸透圧性下剤：酸化マグネシウム**
腸で吸収されにくく、服用すると腸内の浸透圧が高まることで腸管内に水分が移動し、便が軟らかくなり排便を促します。

●**上皮機能変容薬：アミティーザ、リンゼス**
小腸や腸の粘膜に作用して水分の分泌を促進することで便を軟らかくし排便を促します。

腸の動きを活発にして
排便を促す



●**刺激性下剤**
●小腸刺激性下剤：ヒマシ油
●大腸刺激性下剤：
センノシド、アローゼン、ピコスルファートなど
小腸や大腸で分解されて作られた成分が腸の粘膜を直接刺激したり、腸管壁の神経を刺激したりすることによって蠕動運動を促進して排便を促します。

●**直腸刺激性下剤**
坐剤：テレミンソフト、レシカルボン
直腸に直接刺激を与えることで溜まった便の排泄を促します。
浣腸剤：グリセリン
直腸に直接刺激を与えたり、便と腸との滑りを良くすることで溜まった便の排泄を促します。

腸内環境を整える

●**整腸剤：ビオフェルミンなど** 腸内環境を整えることで、腸内の水分や腸の動きのバランスを保ちます。

便秘の
改善方法

日常生活を見直そう!

- 規則正しく食事をとり、適度な運動をする
食物繊維を多く含む食品や発酵食品を摂取したり、水分をこまめにとることも便秘解消に効果的です。
- 食後にトイレに行く習慣をつける
食後は腸の動きが活発になり便意を催しやすい状態のため、意識してトイレに行くことで便秘改善につながります。