

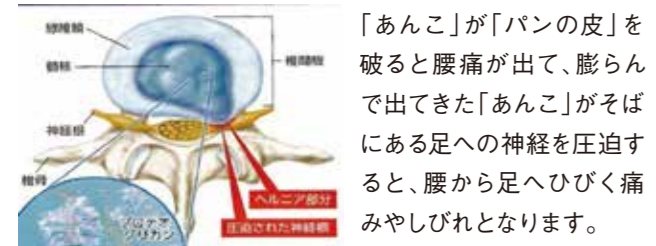
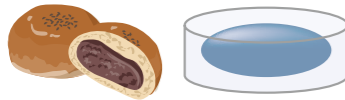
もっと
知りたい!
カラダのコト

シリーズ 「せぼね」で困ったらどうしましょう? vol.4

「腰椎椎間板ヘルニア」のお話:手術について

01 / 腰椎椎間板ヘルニア(前回のおさらい)

「椎間板」は「あんパン」のようなもので、軟らかい「あんこ」(ゼリー状の髄核:ずいかく)の周りをより硬い「パンの皮」(線維輪:せんいりん)が包む2重の構造になっています。この「椎間板」(あんパン)に外から力がかかると、ゼリー状の「髄核」(あんこ)が弱った「線維輪」(パンの皮)の一部を膨らませて突出したり、「線維輪」(パンの皮)を破って飛び出したりします(黄色矢印)。この状態が「椎間板ヘルニア」と言われる状態です。



「あんこ」が「パンの皮」を破ると腰痛が出て、膨らんで出てきた「あんこ」がそばにある足への神経を圧迫すると、腰から足へひびく痛みやしびれとなります。

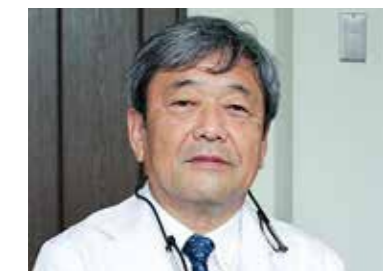
02 / 腰椎椎間板ヘルニアって手術?

Vol.3で説明しましたように、およそ80%の患者さんは手術を受けなくてもヘルニアの症状は良くなります。保存治療(安静・薬・ブロック注射など)を受けても出っ張った「あんこ」はなくなりませんが、保存治療で炎症が抑えられているうちに「あんこ」が縮んだり、圧迫されていた神経がうまく逃げたりして、良くなることが多いのです。

しかし、絶対に手術を受けた方がよい患者さん、あるいは手術を考えた方がよい患者さん、つまり、手術でより良い結果が期待される患者さんは一定の人数でおられます。

03 / 手術をした方がよい患者さんたち

1)絶対に手術をするべき患者さん:ヘルニアのために、足へ行く神経だけでなく、膀胱・尿道・肛門括約筋に行く神経も圧迫されて症状が出始めている患者さんは、排尿や排便の障害が出てきます。いったん麻痺になりますと手術でヘルニアを除いても回復しませんので、急いで手術をする必要があります。



医療法人社団まほし会 真星病院 名誉院長 鷺見 正敏

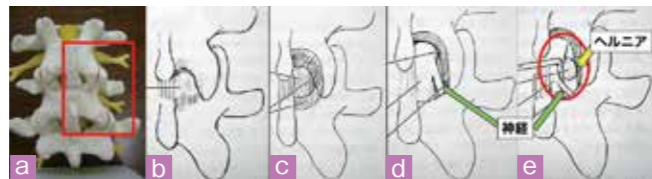
MASATOSHI SUMI

- 【認定資格】日本整形外科学会 専門医 脊椎脊髄病医 / 日本脊椎脊髄病学会 名誉会員 脊椎脊髄外科指導医
- 【海外での学会活動】Cervical Spine Research Society:CSRS(アメリカ頸椎学会) Corresponding Member (Affiliated Member) TheFirst Place Award in 2009(最優秀論文発表賞) / Cervical Spine Research Society-Asian Pacific Section:CSRS-AP(アジア・太平洋頸椎学会) / Board Member (理事)

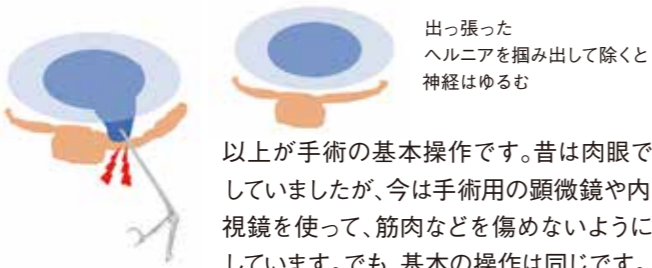
2)手術をした方がよい患者さん:足への神経が圧迫されて麻痺(足の力が入らない、あるいは動かない)が出現した方は、ヘルニアの圧迫で神経が傷んでいますので、これ以上の傷みを防いで麻痺を回復させるためにも手術が勧められます。また、経過が長く保存治療でもなかなか改善しないで生活に支障がでている方、早く職場に復帰したい方、何度も再発を繰り返している方にも、手術を勧めることがあります。

04 / 手術方法(ヘルニア摘出術)

手術では、出っ張って神経を圧迫しているヘルニアを除去します。通常は背中から入って神経とヘルニアを見えるようにし、神経を除けておいて、その前方にあるヘルニアを摘出します。



a.腰の背(背中から)赤枠部分をb.~ e.に
b. c. d. 骨を削って神経(緑矢印)を露出
e.神経(緑矢印)を左へ除けてヘルニア(黄矢印)を見えるように露出



出っ張ったヘルニアを掴み出して除くと神経はゆるむ

以上が手術の基本操作です。昔は肉眼で行っていましたが、今は手術用の顕微鏡や内視鏡を使って、筋肉などを傷めないようにしています。でも、基本の操作は同じです。

05 / ヘルニコア® 椎間板内注入療法

保存治療でだめなら次は手術とされてきましたが、最近、椎間板内に薬剤を注入する方法が開発されています。「あんこ」の中に針を刺して、薬物(ヘルニコア®)を注入すると、「あんこ」の水分が減って「ひからび」ます。「あんこ」が「ひからび」ると「ヘルニア」も縮むので、神経への圧迫がなくなります。針を刺すだけで簡単なので、条件さええば、手術の前に試す価値はあります。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
①診	循環器科 紀	循環器/内科 大石(醒)	内科/糖尿病内科 押切	循環器/内科 鎌倉	循環器科 紀	循環器科 鎌倉	
②診	外科/総合診療科 愛新	外科系 担当医	外科/胃腸科 新井	呼吸器科 岩本	外科/総合診療科 新井	外科系 新井	
③診 内科	内科/消化器内科 堀井	内科/糖尿病内科 上田	内科/糖尿病内科 上田	内科/糖尿病内科 押切	内科/消化器内科 堀井	堀井(第1,2) 押切(第3) 上田(第4)	
④診 小児科	佃	石井	石井	佃	石井 佃(第4)	佃	
⑤診 整形外科	南川	南川	鷺見	鷺見	鷺見	南川	
⑥診 眼科	大石 梶田	整形外科 坂井(第2,4) (9:00~10:30)	大石	大石 梶田	今井	大石	大石(第2) 神大担当医(第3)
⑧診		循環器/内科 鎌倉	総合診療科 司尾	総合診療科 司尾	循環器/内科 大石(醒)		
⑨診		泌尿器科 相原				整形外科 石田(月1~3回)	
内視鏡				堀井・大石(崇)			
腹部エコー	新井			担当技師			
リハビリ				9:00~12:00			

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
①診 有熱	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		
②診	外科/内科 新井	心エコー 紀	ペースメーカー 紀(第1)				
③診	小児予防接種 佃		内科/糖尿病内科 上田	内科/消化器内科 堀井	内科/糖尿病内科 上田		
④診 小児科	石井	佃	石井	佃	佃 石井(第4)		
⑤診	整形外科 鷺見	せぼね外来 鷺見	整形外科 南川	せぼね外来 鷺見 (15:00~)	整形外科 西澤		
⑥診 眼科	大石 梶田	頭痛 村田	大石 坂本	大石(第1,2,4) 梶田	大石 (第1,3,4,5)		
⑧診		小児予防接種 石井	認知症診断 事前検査	認知症診断 鎌倉	小児予防接種 石井(第1,2)		
内視鏡				大石(崇)			
リハビリ	13:00~15:00				13:00~15:00		

※ 石井医師による「よろず相談外来」を第3金曜日の15時~17時までお受けしております。

- ★ 整形外科は手術等の都合により、受付制限をする場合があります。
- ★ 都合により、急な診療時間の変更や休診がありますので、お電話やホームページにてご確認ください。

予約センター TEL:078-582-0401

予約センター受付時間
月~金曜(祝日除く) 9:00~12:00
13:30~16:30
土・日曜(祝日除く) 9:00~12:00

※ 当日の予約も可能ですので、受付時間内に予約センターにお電話下さい。

編集後記

「新まひるの星」になりました。思い変わらず皆様に楽しんで頂ける、情報誌にしていけたらと思っています。新まひるの星もどうぞ愛顧下さい。

発行・編集 真星病院広報委員会 越川



新まひるの星

★ 健康と地域のコミュニティ情報誌

MAHIRU NO HOSHI
VOL.1
2023.12 DECEMBER

(顔字はボランティア 故 山本幸雄 名誉会長)



トピックス

新病棟建設および今後の構想について

シリーズ

医師コラム
椎間板ヘルニアのお話:手術について
まほし会のお仕事紹介
外来クラークの1日



日本医療機能評価機構認定病院 機能強化型在宅療養支援病院
医療法人社団まほし会 真星病院

〒651-1242
神戸市北区山田町上谷上字古々谷12-3

TEL (078) 582-0111
FAX (078) 583-8908

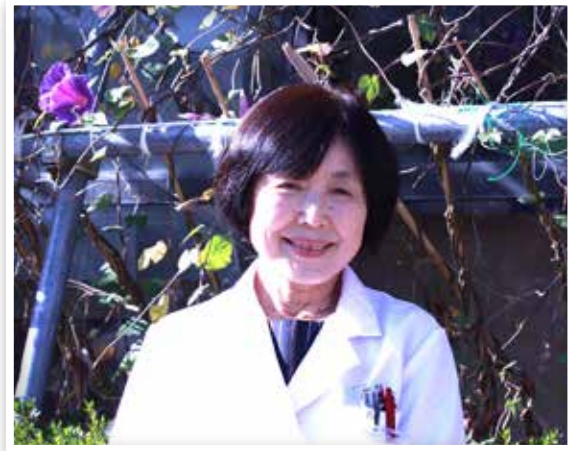


ちいさな光でも

1998年から25年間にわたり発行してきた「まひるの星」第50号を期とし、「新まひるの星」発行にあたり、これまでを振り返る機会を持つことができました。春はレンゲの花が咲き、秋には、たわわに実る稲を大切に作っておられた山田の里に建てさせていただいた真星外科・胃腸科は、その後、真星病院として地域の方々に支えていただきながら現在に至っております。そして、いつしか、襲ってくる震災にも耐えうる強固な建物、災害時には緊急避難場所にもなりえる場所として病院建物を一部建て替えることに致しました。小児から高齢者まで、救急から在宅まで、敷居が低くレベルの高い医療機関、24時間365日、命と暮らしを支える事の出来る病院を目指して。まほし会の使命は、ちいさな光でも集い、昼も夜も、この山田の地の、命と暮らしを支えるために輝き続けることと

医療法人社団まほし会 真星病院
理事長・院長 大石 麻利子

思っています。そして次の世代の新たな息吹を感じる時がまいりました。
新まひるの星に理念が受け継がれ、より良い情報誌となり、みなさまのお役に立てるものになることを期待しています。



新病棟建設および今後の構想について



1980年、地域を照らす医療を志し開院された病院を、地域で今求められている「こと」を満たすために、志はそのままに改築・改装いたします。多くの新しい「もの」を盛り込んでいますので新しい真星に期待してください。

新病棟建設プロジェクトリーダー 内科部長 大石 醒悟

これからの10年をテーマに真星病院の展望について、ポスターを総合受付前に掲示しています。
来院された際はぜひご確認下さい。



地域活動報告

	場所	内容	講師		
実績	9月13日	唐櫃地域福祉センター	消費者詐欺被害予防啓発	鷲見正敏(名誉院長)	
	9月17日	大池地区	高齢者声かけ訓練		
	9月18日	大池見山台自治会館	健康講座		内藤涼介(リハビリテーション科長)
	10月12日	エスベランス幸陽台	健康講座		内藤涼介(リハビリテーション科長)
	10月16日	箕谷自治会館	健康講座		玉元明子(訪問看護ステーション所長)
	10月30日	エイジングコート有馬	健康講座		内藤涼介(リハビリテーション科長)
開催予定	11月16日	エイジングコート有馬	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	
	11月20日	谷上福祉センター	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	
	12月2日	花山小学校	防災訓練	真保友仁(地域包括ケア課長)	
	12月3日	下谷上自治会館	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	
	12月18日	谷上福祉センター	健康講座	東野美香(言語聴覚士)	
	12月20日	箕谷自治会館	健康講座	真保友仁(地域包括ケア課長)	
	12月21日	エイジングコート有馬	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	
	12月未定	唐櫃地域福祉センター	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	
	2024年1月15日	谷上福祉センター	健康講座	内藤涼介(リハビリテーション科長)	

まひるレシピ MAHIRU RECIPE

栄養科 戸次 由実子

鮭とほうれん草の味噌クリームパスタ

【1人分】
エネルギー 501kcal、
たんぱく質 26.5g、
塩分 2.0g、
食物繊維 5.9g



フライパンひとつで出来る栄養バランスの良い1品料理をご紹介します。味噌と牛乳は、相性が良く旨味とコクのある味になります。鮭はビタミンDが豊富で牛乳に含まれるカルシウムの吸収を高める働きがあり、骨粗鬆症の予防にもお勧めです。「乳和食」という言葉をご存じでしょうか？和食は健康食として優れていますがカルシウムが不足しがちで塩分が多くなるという弱点があります。乳和食は和食に牛乳を使う事でカルシウムを補い、コクが増すことで減塩もできるという新しい和食のスタイルとなります。今回は和食ではありませんが、和の食材と牛乳を使ったスパゲティで乳和食からヒントを得て作りました。フライパンひとつで手軽に出来ますのでランチにいかがでしょうか。ぜひお試しください。

材料(1人分)

スパゲティ 80g
鮭(缶詰でもOK) 50g
カットほうれん草(冷凍) 40g
エリンギ 25g
オリーブ油 3g
牛乳 110ml
水 100ml
味噌 10g(小さじ2)
うすくち醤油 3g(約小さじ1/2)
きざみのり 2g

準備

- 鮭は1cm角に、エリンギは食べやすい大きさにスライスする
- スパゲティは手で半分に折る

作り方

- ①フライパンを熱しオリーブオイルを入れほうれん草、エリンギを炒める。さらに鮭を加えてさっと炒める。
- ②牛乳、水、味噌を入れてひと煮立ちさせスパゲティを乾麺のまま入れて弱火で約10分加熱する。
- ③スパゲティがやわらかくなったら仕上げにうすくち醤油を加える。
- ④スパゲティをお皿に盛り、きざみのりを乗せる。

まほし会のお仕事紹介

外来クラークの1日

外来クラークは病院でどのような仕事をしているのでしょうか？
外来クラークの1日を密着レポートさせて頂きました！

9:00 外来診察補助

診察室内で医師の診療補助を行います。診療内容をカルテに記録、お薬の処方入力、診療情報提供書の作成などの医師代行業務から患者様のご案内、次回予約の調整等、外来に関わる幅広い業務を担当します。



13:00 診断書代行作成・各種書類作成

生命保険等、患者様よりご依頼のあった診断書を治療過程に基づき作成代行を行います。



15:00 予約センター業務

予防接種の予約や予約変更等、予約に関する調整を行います。



17:00 退勤

1日お疲れ様でした！



外来クラークは、診察補助や医師事務作業補助者として診断書の代行作成・カルテの代行入力などを行っています。医師・看護師と患者様の間に立ち、患者様にとって一番身近な存在であることを心掛けています。もし医師や看護師に聞きづらい事、困ったこと等があればお気軽にお声かけ下さい。明るく元気なクラークが患者様のサポートをさせていただきます。



8:45 出勤

外来看護師と合同の朝礼で、当日受診される患者様の検査内容や検査の段取りについて打ち合わせを行います。診察前に検査が必要な患者様は事前に検査のご案内します。



10:00 処置室業務

処置室では、外来患者様がスムーズに診察、検査が受けられるようにご案内します。



14:00 外来診療補助

午後の外来は一般外来に加え、せばね外来、認知症診断外来、ペースメーカー外来、小児予防接種外来等の専門外来においても診療補助業務を行います。



16:30 外来終了

外来が終了すると、後片付け、物品補充、翌日の診療の準備、リネン交換を行います。

