

# つくしんぼ

平成24年 第160号  
春号  
北里研究所病院だより



## 特集 脊椎センター … P2~3

- ・はじめまして、千葉と申します。
- ・『脊椎』とは？
- ・どのような疾患があるの？
- ・治療にはどのようなものがあるの？
- ・次のような症状があったら『脊椎センター』へ

- 健康には禁煙が一番！…………… P1
- 自動再来機受付時間の変更について…………… P4
- 入院患者さま向けICカード(入院生活支援カード)の導入について …… P4
- 電子カルテシステムの導入のお知らせとお願い …… P4
- 漢方外来、精神科外来及び緩和ケア相談外来の診察場所の変更について …… P4
- 新任医師紹介/退職医師紹介 ……………… P4
- 北里研究所クリニック閉院のお知らせ ……………… P4

## 目次

### 喫煙大国、日本！

わが国の喫煙率は年々減少しており、最新のデータによると平成22年度では男性32%、女性8%と報告されました(平成22年 国民健康・栄養調査)。しかし、喫煙率を世代別にみると男女ともに30~49歳の比較的若年層が最も高く、男性では5人に2人(42%)、女性でも7人に1人(14%)が未だに喫煙者です。欧米諸国と比べるとわが国の喫煙率は、まだまだ高いです。一方、喫煙者のうち「タバコを止めたい」と思っている人の割合は年々増加し、男性36%、女性44%、男女合わせると38%と過去最高でした。喫煙者の3人に1人はタバコを止めたいと思っているものの、なかなか禁煙ができない状況が伺えます。

### 本当に怖い、受動喫煙

タバコの煙の中には4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類はがんなどを引き起こす有害物質です。このためタバコはあらゆる病気の原因の一つになっており、たとえばすべてのがんの3割はタバコが原因と言われています。まさに百害あって一利なしです。また、タバコの副流煙には主流煙に比べて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質がより多く含まれているため、タバコの煙は喫煙者自身の健康を害するだけでなく、周囲の人々の健康にも悪影響を与えます。これが受動喫煙です。受動喫煙により狭心症や心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、うつ病など様々な病気が引き起こされることが少しずつ明らかになってきました。たとえば夫が1日20本以上の喫煙者の場合、非喫煙者である妻の肺がん死亡率は、夫が非喫煙者の場合に比べて約1.9倍も高くなっています。また、受動喫煙を受ける場所について、男性では「ほぼ毎日」「週に数回」「週に1回」「月に1回」合わせて、職場が46%と最も多く、次いで家庭20%と報告されています。女性では家庭28%と最も多く、次いで職場18%です。この

## 健康には禁煙が一番！

ように、タバコを吸わない人たちが職場や家庭で受動喫煙に苦しんでいるのです。受動喫煙を回避する方法として、分煙は効果がなく、やはり全面的な禁煙しかありません。

### 禁煙しましょう！

禁煙に成功するためには、まず本人や周囲の人々に及ぼすタバコによる健康障害をきちんと理解することが大切です。本数を減らしたり、軽いタバコに替えても健康を害することには変わりなく、きっぱりと禁煙することが大切です。なかなか禁煙ができない理由として、1) 口寂しい、手持ちぶさたなどの心理的依存と2) ニコチンの血中濃度を維持しようとするニコチン依存の2つがあります。心理的依存に対しては、医療者や家族のサポートが有効であり、ニコチン依存に対しては禁煙補助薬が有効です。禁煙外来ではこの2つの依存に対する対処法を専門的な立場から説明し、禁煙達成に向けてサポートいたします。

### 禁煙外来をご利用ください

当院では2006年に呼吸器内科で禁煙外来を開設して以来、ずっと禁煙をサポートしてきました。禁煙外来では診察(カウンセリング)を行い、必要に応じて禁煙補助薬(貼り薬または飲み薬)を処方いたします。禁煙補助薬を上手に使うことにより、思っているより楽に禁煙が達成できます。適応があれば医療保険も使えて経済的です。禁煙成功までの挑戦回数は平均3~4回と言われており、失敗してもあきらめずに何度でも禁煙に挑戦することが大切です。タバコを止めると決心された方は、お気軽に禁煙外来(予約制)までご相談ください。



呼吸器内科 部長  
鈴木 幸男

予約専用電話：03-5791-6345 (直通)  
月~金 8:30~17:00  
土 8:30~12:00<正午>(祝日、第4を除く)

### 「薬について」

禁煙治療において、禁煙補助薬は中心的な役割を果たすようになっています。禁煙補助薬のうち当院ではニコチネルTTS<sup>®</sup>、チャンピックス<sup>®</sup>錠が処方されています。どちらの薬も使用方法が特徴的であるため、初めて処方された方には使用方法を説明しています。また、チャンピックス<sup>®</sup>錠は眠気等の副作用が出ることがあるため、日常生活での注意点についても説明しています。禁煙を成功させるためには禁煙補助薬を正しく使用する必要があるため、薬に関して疑問な点や不安な点がありましたら、薬局窓口で薬剤師に遠慮なくご相談ください。 薬剤部 阿部

### 「禁煙外来紹介について」

禁煙治療では、薬だけを使っていれば禁煙ができるのではなく、医療者と患者さまの関わり合いのなかで、禁煙の動機づけや禁煙達成の自信を強化していくことが、大きな鍵となります。当院の禁煙外来では、診察の前に、呼気中に含まれる有害物質である一酸化炭素の濃度の測定と体重測定を毎回行っています。またその際、看護師から患者さまへ禁煙状況をお伺いし、その内容に合わせた指導や禁煙の障害となるものへの対処法を指導することで、患者さまの禁煙に対するやる気や自信が高められるよう努めています。 内科外来 青木・大浦

整形外科部長・脊椎センター長  
千葉 一裕



## 1. はじめまして、千葉と申します。

この度2月1日より北里研究所病院整形外科部長・脊椎センター長として赴任しました。15年間にわたり慶應義塾大学整形外科脊椎脊髄診療班の責任者として脊椎疾患の治療に専念してきました。近年、腰痛、肩こり、手足のしびれなど脊椎に関連する症状を訴える患者は急増しており、3年に1回厚生労働省が実施している国民生活基礎調査によると、腰痛、肩こりは日本国民が持っている症状の1位と2位を占めています。人類の8割が生涯で最低一度

は腰痛を経験するとも言われています。当脊椎センターではこのような脊椎に由来する症状をお持ちの患者さまの病状を改善し、普段の仕事、学業、そして日常生活に少しでも早く復帰する手助けができるよう、きめ細やかかつ最新の診断・治療を提供すべくスタッフ一同努力してゆく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 2. 『脊椎』とは？

脊椎とはいわゆる背骨(せぼね)を構成する一つ一つの骨のことです。背骨は、7つの頸椎(けいつい)、12個の胸椎(きょうつい)、5つの腰椎(ようつい)、5つの仙椎(せんつい)がひとかたまりとなった仙骨(せんこつ)そして3~5個の尾椎(びつい)から成ります(図1)。脊椎と脊椎の間には椎間板という特殊な軟骨が存在し、クッションの役目を果たし、さらに背骨に動きを与えています。脊椎と椎間板が交互に積み重なり、一本の柱となり皆さんがイメージする背骨(医学用語では脊柱と言います)が出来上がります(図2)。そして背骨の大きな特徴は一つ一つの脊椎に空いた穴が積み重なり脊柱管(せきちゅうかん)と呼ばれる長い管を形成し、その中に脊髄、馬尾、神経根などの大切な神経を入れていることです(図3)。さて、椎間板は体の中

でも最も負担のかかる組織ですが、なんと椎間板にはほとんど血行がありません。したがって栄養が届きにくい椎間板は人体の中でも最も早く10歳代後半から老化が始まります。加齢によって椎間板からみずみずしさが失われクッションとしての機能が果せなくなると、椎間板が潰れてきます。その結果、周囲の関節、靭帯や筋肉に負担がかかり頸や腰の痛みが出やすくなります。進行すると脊椎がずれたり変形したりして脊柱管の中で神経が圧迫され、シビレや麻痺など神経の症状を出すようになります。また背骨は、化膿菌や結核菌が根付いたり、他の部位のがんが転移しやすい部位としても知られています。頭や体を支える大切な機能を持つ背骨に加齢や病気が生じると痛み、シビレ、時に麻痺が生じ、日常生活にも大きな支障を生じるのです。

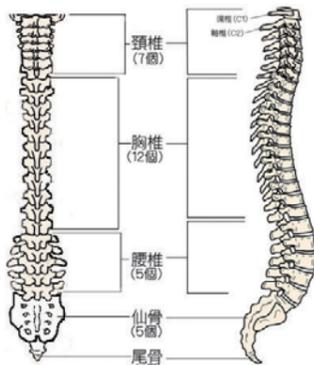


図1：脊椎と椎間板が交互に積み重なって1本の柱(せぼね)となる

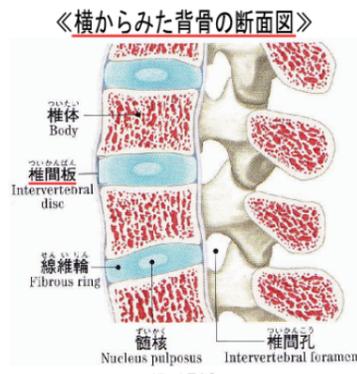


図2：脊椎と椎間板の関係

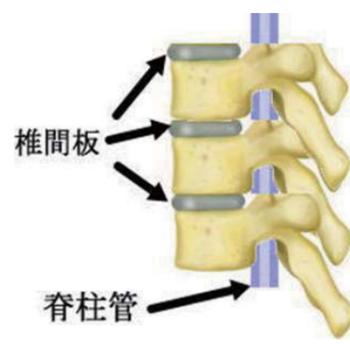


図3：脊柱管：脊椎に空いた穴が積み重なり一つの管を形成し、中に神経を入れる

## 3. どのような疾患があるの？

頸や腰の痛み、こりが生じ、X線で椎間板に加齢性的変化が明らかなきときは「椎間板症」あるいは「椎間板障害」と呼ばれます。さらに椎間板の中央にあるゼリー状の髄核が外側にある線維輪を突き破って飛び出し神経を圧迫した状態を「椎間板ヘルニア」と呼びます。頸部では上肢、腰部では下肢に強い痛みやしびれを生じます。特に頸でヘルニアが脊髄を圧迫すると四肢のシビレや麻痺を生じる事があり、多くの場合早めの手術が必要となりますので要注意です。また、椎間板が傷んでぐらぐらになり(不安定性)ずれた状態を「脊椎すべり症」といって50歳以降の女性の腰に多く見られます。ずれた骨や軟骨によって神経が圧迫され、足のシビレや痛みのため、休み休みしか歩けなくなる(間欠跛行：かんけつはこう)と手術が必要となる事もあります。椎間板の加齢による変性が進み、骨にも変形が出現し頸や腰に痛みが出た状態を「変形性脊椎症」と言います。60歳以上の男性ではこの変形が進み、骨のズレが無いにもかかわらず神経が圧迫されて足の痛みシビレ、間欠跛行などの症状を出す事があり「腰部脊柱管狭窄症」と診断されることが多

くなっています。また、背骨がずれないように固定している靭帯が原因不明で固くなり最後には骨に変わってしまう病気があります。これは「脊柱靭帯骨化症」といって、特に頸の部分で後縦靭帯が骨化し、脊髄を圧迫すると手足の痛み、シビレ、麻痺が出て手術となる事も少なくありません(後縦靭帯骨化症)。また、背骨は細菌や結核菌が根付いたり、他の部位のがんが転移したりしやすい事でも知られています。この場合、早期に手術をしないと、強い痛みや麻痺で寝たきりになる事もあります。がんの既往がある方や副腎皮質ホルモン、抗がん剤、免疫抑制剤などの投与を受けている方で、頸や腰、背中の痛みや手足のシビレが1ヶ月以上続いたり、徐々に悪化する場合は、早めに脊椎センターにご相談ください。また、高いところから落ちたり、交通事故で背骨に大きな衝撃が加わると脊椎の脱臼や骨折が生じ、神経が損傷され手足が動かなくなる事(脊髄損傷)もあり、早期に専門的な治療が必要となります。

## 4. 治療にはどのようなものがあるの？

脊椎疾患の治療には大きく分けて保存的治療と手術があります。保存的治療とは手術以外の全ての治療法のことです。内服薬や湿布、塗り薬などの薬物療法、神経ブロックなどの注射療法、牽引や温熱などの理学療法、体操をはじめとする運動療法などさまざまな治療が含まれます。脊椎疾患の大多数は保存的な治療で症状が軽減しますので、まず保存的治療を行う事が大原則です。原因や病状によっていろいろな治療法を組み合わせますが、まずは通院で行え効果が高い薬物療法を行うことが一般的です。薬物療法で改善が不十分な場合には注射療法や理学療法を組み合わせます。運動療法は症状の回復期や予防として行われます。十分な保存的治療を行っても痛みやしびれに改善が見られない、あるいはむしろ症状が徐々に悪化して仕事、学業さらに日常生活も普通に出来なくなった場合、手足の脱力、おしっこや便の出が悪いなど神経麻痺が出てきた場合は、手術が必要となります。手術には大きく分けて神経の圧迫を

取り除く「除圧術」と、不安定となったり変形した脊椎に骨を移植して固める「固定術」があります。固定術の場合、人工の骨や特殊な金属を使用して移植した骨が確実に着くようにして治療成績を向上させています(図4)。こうした脊椎の手術はリスクもあり専門的な知識と高度な技術が必要です。当センターには日本脊椎脊髄病学会認定の脊椎脊髄外科指導医が複数常勤でおりますので、安心してご相談下さい。

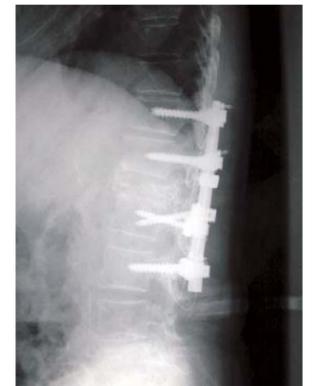


図4：特殊な金属を使用した固定術

## 5. 次のような症状があったら『脊椎センター』へ

急性で強い頸や腰の痛みは「寝違い」や「ぎっくり腰」と言われ、時に動けなくなるほど強い症状が出る事もあります。このようなときは無理に慌てて病院にかかろうとせず、痛みが楽な姿勢で安静にしていると通常は2~3日

である程度動ける程度に良くなります。この時点で外来にかかっても遅くありません。ただし以下のような症状がある場合は、重大な病気が隠れている可能性がありますので、早めに脊椎センターの外来を受診して下さい。

- 1)ひどい外傷(高いところから落ちた、大きな交通事故)の後
- 2)夜も痛む、楽な姿勢が無い、など絶え間の無い、進行性の痛み
- 3)背中や胸もひどく痛む
- 4)がんにかかった事がある、あるいは治療中である
- 5)抗がん剤、免疫抑制剤、副腎皮質ホルモンを服用している
- 6)全般的に体調が良くない

- 7)最近、訳も無く体重が減った
- 8)熱がある
- 9)体に変形してきた
- 10)おしっこや便が出にくい、あるいは漏らしてしまう
- 11)肛門の周りがしびれて感覚が無い
- 12)足に強い痛み、しびれ、脱力があり歩けない

## 自動再来機受付時間の変更について

平成24年3月12日(月)より下記のとおり自動再来機の受付時間を変更いたしました。

■ **変更前 8時00分** → **変更後 7時45分**

今後もよりよい診療体制作りを検討してまいります。ご利用される皆さまには引き続き予約時間に合わせたご来院をお願いいたします。(医事課)



◀ 1階  
自動再来受付機

## 入院患者さま向けICカード (入院生活支援カード)の導入について

当院では入院患者さまの療養生活を快適に過ごしていただくために、今までの定額磁気式カードに変わり、平成23年11月26日より非接触型ICカードを用いた新たなシステムを導入いたしました。

このICカードでは今までと同様、有料テレビの視聴、有料ランドリーの利用はもちろん、新たに自動販売機での購入、当院内売店・レストランでの支払いがキャッシュレスで行えるようになりました。さらに利用金額の追加料金や退院時精算返金も可能となり、患者さまの利便性が向上されるものとなりました。(総務課)



## 電子カルテシステムの導入の お知らせとお願い

当院では、平成24年5月1日(火)より、いよいよ電子カルテシステムを導入いたします。

電子カルテシステムは、患者さまの受診履歴、検査などの診療情報をシステム上で瞬時に確認できるだけでなく、投薬や検査の重複を防ぐなどの医療安全性の向上、そして将来的には北里大学4病院間のスムーズな連携が図れるなど、多くのメリットを患者さまにも提供出来ると考え導入に踏み切りました。しかし、導入当初は診療時間や待ち時間が長くなることや多少の混乱が予想されます。これからも「心ある医療」を実践し、医療サービスの向上のため、今後とも努力してまいりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。

### 新任医師 紹介

平成24年2月1日付

整形外科部長・脊椎センター長  
千葉 一裕 (ちば かずひろ)

### 退職医師紹介

平成24年3月31日付

婦人科部長	泉 康史 (いずみ やすし)
婦人科医長	寺西 貴英 (てらにし たかひで)
整形外科医長	長島 正樹 (ながしま まさき)
形成・美容外科医長	鳥居 博子 (とりい ひろこ)
麻酔科医員	井上 敬 (いのうえ けい)
麻酔科レジデント	針馬 日出美 (はりま ひでみ)
総合内科レジデント	松下 美紗子 (まつした みさこ)
外科レジデント	井上 正純 (いのうえ まさずみ)
臨床研修管理室	大倉 絵里華 (おおくら えりか)
	堅田 侑作 (かただ ゆうさく)
	寺田 裕子 (てらだ ゆうこ)

## 漢方外来、精神科外来及び緩和ケア相談外来の 診察場所の変更について

これまで、1階内科診療ブースで診察していた下記の外来を、平成24年4月から2階へ移動します。

### 【変更となる外来】

- ・漢方外来
- ・精神科外来
- ・緩和ケア相談外来

\*ご不明な点がございましたら、お近くの職員へお尋ねください。



【2階外来】 はこちら

## 北里研究所クリニック閉院のお知らせ

北里研究所クリニックは平成10年の開設以来、多くの皆さまのご支援のもとに診療を行ってまいりましたが、この度諸般の事情により、平成24年3月31日をもちまして閉院することといたしました。

これまでにご利用下さいました皆さまに、心より感謝申し上げます。なお、閉院後の診療につきましては、当院において引き続きお受けできる体制を整えております。何卒、ご理解の程お願い申し上げます。

### 編集後記

この広報誌を手に取り、最後までお読みいただきありがとうございます。春号の「つくしんぼ」はいかがでしたでしょうか?

広報誌担当「つくしんぼチーム」として活動を開始し約1年が経ちました。打ち合わせを重ね、試行錯誤を繰り返し、1年前と比べると私達の目指す「つくしんぼ」に近づいてきたように感じています。

これからも読者のみなさまのニーズを意識しながら、当院の取り組みを様々な方向から分かりやすくお伝えし、たくさんの方に手にとって読んでいただけるように、「つくしんぼチーム」一同頑張っております。(太田)

## 行事予定

### ○看護週間

開催期間 平成24年5月10日(木)

～平成24年5月16日(水)

対象 どなたでも参加できます。

★無料です。

内容 総合イベント(5月11日(金)9:30

～16:30)では看護相談を実施します。

他、看護部紹介写真の展示、チーム医療

活動のポスター展示、「家庭で役立つ看護」

のご案内、看護の日グッズの配布

場所 1階正面玄関ホール 他

### ○ロコモ教室

開催日 平成24年6月18日(月)

★資料代:1,050円

時間 14時00分～15時00分

対象 どなたでも参加できます

内容 ①ロコモとは ②骨粗鬆症 ③骨と

関節の加齢変化 ④ヒアルロン酸

⑤骨粗鬆症を予防する食事 ⑥ト

レーニングとその実際

場所 3階セミナー室

講師 スポーツ医学センター長 阿部均、

管理栄養士、トレーナー

申込み方法 03-5791-6345(予約センター)

つくしんぼ第160号 平成24年4月2日発行

北里大学 北里研究所病院

東京都港区白金5-9-1 TEL (3444) 6161

編集発行責任者 田中 正貴

URL <http://www.kitasato-u.ac.jp/hokken-hp/>

皆様のご意見をお待ちしております。