

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

腰痛の悩みはありませんか？

～腰痛に対処する、腰痛と付き合う～

2023

11

vol.56



病院の理念

誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

腰痛の悩みはありませんか？ ～腰痛に対処する、腰痛と付き合う～



「腰」は「月（にくづき）」「体」に「要」と書きます。

「腰抜け」、「本腰を入れる」、「腰を折る」など様々な慣用語があり、腰が体の中でいかに重要な部位であるか、古来より認識は変わっていないようです。

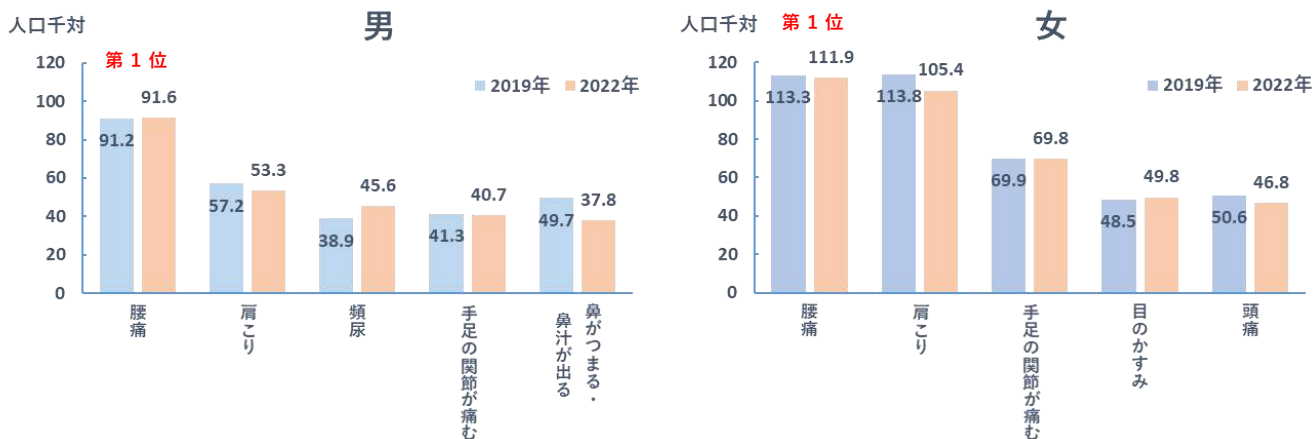
腰痛に悩む方は多く、厚生労働省の国民生活基礎調査によると、腰痛は有訴者率（症状のある率）と医療機関の受診率ともに例年上位を占めます。

腰痛は症状であり、疾患名ではありません。腰痛を引き起こす病態、疾患が根底にあり、ときには見落としてはならない危険なものも潜んでいます。



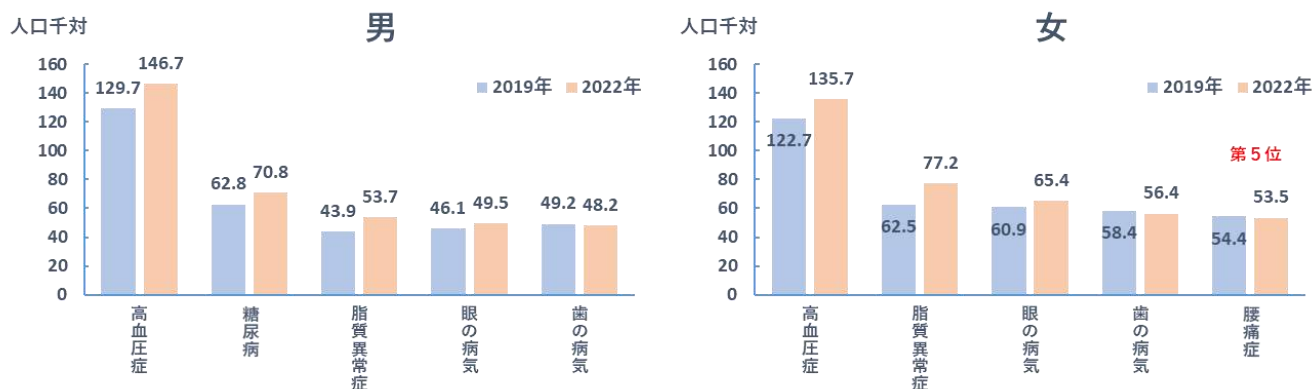
整形外科 叶原 亜紅

性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



（出典：厚生労働省（2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況）

性別にみた通院者率の上位5傷病（複数回答）



（出典：厚生労働省（2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況）

腰痛は脊柱（背骨）を構成する組織——椎間板、椎間関節、神経根、骨膜、筋・筋膜、靱帯、血管などが様々な疾患、外傷によって障害されることで発症します。

原因は

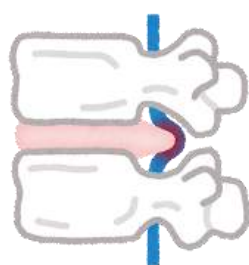
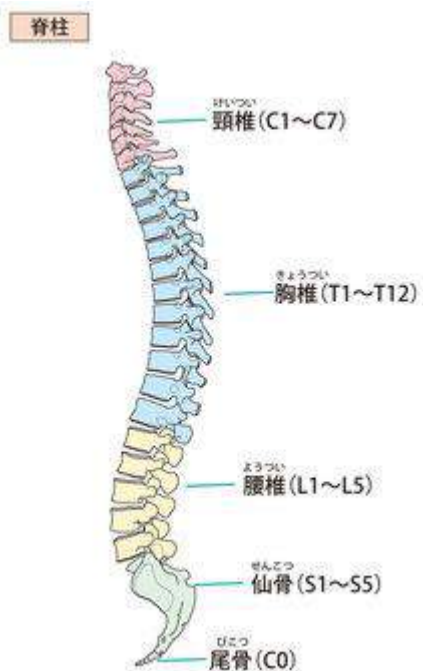
- ① 脊椎由来
- ② 神経由来
- ③ 内臓由来
- ④ 血管由来
- ⑤ 心因性
- ⑥ その他

に分類されます。

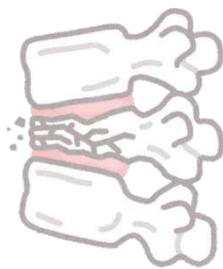
整形外科で扱うのは①、②になります。

腰痛の診察ではまず脊柱を構成するどの組織から腰痛が生じているか評価を行います。身体診察と単純レントゲン検査を行います。椎間板性、椎間関節性、筋・筋膜性、神経根性など、実際には多くが加齢による変性が原因となっています。

それらの腰痛の中に潜む危険な疾患は、腫瘍（椎体腫瘍、脊髄腫瘍など）、感染（化膿性脊椎炎、脊椎カリエスなど）、骨折（椎体骨折など）、麻痺などの重篤な神経症状を伴う脊椎疾患（椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など）です。



腰椎椎間板ヘルニア



椎体骨折

症状や理学所見に応じて、MRIやCTなどの画像検査、ときには血液検査、尿検査などの検体検査も行います。

その結果、泌尿器科系疾患（尿路結石など）、婦人科系疾患（子宮内膜症など）、血管系疾患（腹部大動脈瘤など）が見つかることもあります。そういった場合は各専門科へ紹介します。



一般的に急性腰痛は予後良好であり、慢性腰痛は予後不良（治りにくい）であるといわれています。腰痛は悩ましいと同時に、「よくあること」「仕方ないこと」と軽んじられることもあります。経過観察で問題ない場合もあれば、入院治療や手術が必要になる場合もあります。これまで我慢していた腰痛が、1日の内服で改善することもあり、リハビリで良くなることもあります。

腰痛でお困りの場合、一度お近くの整形外科を受診してみるのはいかがでしょうか。



腰痛改善の因子としては、運動習慣があること、年齢が若いこと、健康状態が良好で併存症が少ないこと、身体機能が高いこと、精神的機能が良好であることが挙げられます。年取った体を若返らせること、変性した組織を正常に戻すことはできませんが、「健康的な生活を心がけること」が大事であるとされているのです。

たかが腰痛されど腰痛。体の要である腰を、みなさん自身の健康を意識することで、労わってあげてください。

保湿剤についてのお話



だんだん肌寒くなってきて、乾燥が気になる季節が近づいてきました。
“冬になると乾燥肌になった”と感じる方も多いのではないのでしょうか？
そこで、今回は保湿剤の種類や塗り方についてご紹介したいと思います。

○保湿剤の種類

保湿剤は大きく 3 種類に分けられます。

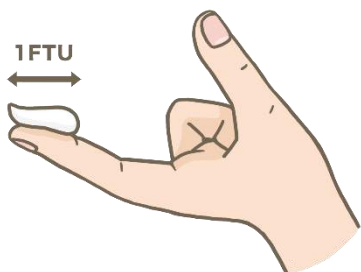
種 類	特 徴
ワセリン	安価で手に入りやすい。 べたつきが苦手な人には不向き。
ヘパリン類似物質	最近ではドラッグストアでも手に入れられるようになったが、高価。 様々な剤形があり、使用感の好みや季節ごとに選択しやすい。
尿素	角質を除去し、皮膚を柔らかくする効果あり。 べたつきは少ない。

ヘパリン類似物質には軟膏・クリーム、ローション、フォームと様々なタイプがあります。
使用する部位や範囲、また季節によって使い分けましょう。

夏の暑いときにはべたつきの少ないローションやフォームタイプを、また冬の乾燥が気になる時期には軟膏やクリームなどの保湿力が高い物を使用することをお勧めします。

背中やお腹などの広い範囲に塗る場合にはローションやフォームなどの伸びの良いものを使うといいでしょう。

○保湿剤の使用量の目安



薬の効果をしっかり得るための分量の目安として
FTU（フィンガーチップユニット）という単位がよく使われます。
FTU とは大人の人差し指の先から第一関節まで出した量で、
チューブタイプの軟膏やクリームでは 1FTU＝約 0.5 g に相当し、
大人の手の手平 2 枚分の面積を塗るのに
適した量の目安となります。
ローションタイプの場合は 1 円玉大が
1FTU の目安です。



薬剤師 山下 奈緒子

チューブの大きさや塗る場所によって保湿剤の使用目安量は異なりますので、その都度医師や薬剤師に相談して下さい。
※使用回数など医師の指示に従って使用しましょう。

かかりつけ医紹介

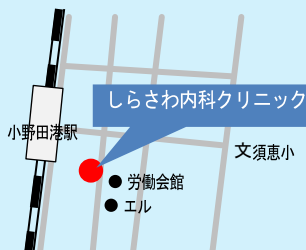
医療法人白和会

しらさわ内科クリニック

院長 白澤 宏幸 先生



しらさわ内科クリニックは「誠実で思いやりのある医療」の理念のもと、2005年5月に開院しました。開院して既に18年が過ぎ、この間いろいろなことがありましたが、まさしく光陰矢の如しで、過ぎ去った日々は早く、しかしながらそれなりの足跡を残してきたものだと思ひ深いものがあります。2020年初頭から始まった新型コロナウイルス感染症の影響は、我々開業医にとっても甚大なもので、どのような診療スタイルが適切かを悩ませることとなりました。そこで当院では思い切って増築し、第2診察室（当院では2診と呼んでいます）を新たに作りました。感染症あるいは感染症が強く疑われる患者さんは予約制でこの2診で診療しています。患者さんは2診専用の入り口から入っていただき、専用の検査室でインフルエンザやコロナの検査をし、専用の診察室で診療することとなりました。ウィルス対策も万全を期しています。既に9月4日から稼働しています。患者さんにとっても職員にとっても安心安全に診療できる場を提供していく所存です。もち



しらさわ内科クリニック 外観



第2診察室

ろん感染症以外でも、消化器内科医の専門的立場からの診療および内科医としての地域住民のかかりつけ医としての診療も充実させていきたいと思っています。また私は開院当初よりアンチエイジング医療に興味を持っていましたが、今年日本抗加齢医学会専門医も取得し、老化を疾患としてとらえ、健康長寿を全うできるような医療を目指していきたいと考えています。山陽小野田市民病院にはこれからも大変お世話になると思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人白和会

しらさわ内科クリニック

所在地 山口県山陽小野田市北竜王町 10-10

電話番号 0836-81-2600

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	×	○	×

休診日：木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日



E 係長

これを知りたい！係ちょ～さん

vol.42

医療事務の専門家が教えます

インフルエンザ予防接種を実施しています

□受付場所 新患受付 または 再来受付

再診のご予約がある方は、各診療科にて受付いたします。

小児は完全予約制です。（予約の受付は小児科外来まで）

□期 間 令和6年2月29日(木)まで

ただし、ワクチンがなくなり次第終了

□受付時間 8:30 ~ 11:30

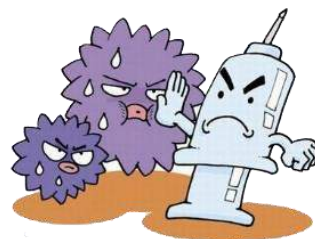
□インフルエンザ予防接種の料金（お住まいの市町で助成金額が異なります）

1 回目接種の方

① 65 歳未満の方	4,400 円
② 65 歳以上の方	1,490 円
③ 60~65 未満の心臓、腎臓、呼吸機能及び免疫機能に一定の障害がある方	1,490 円
②または③に該当する生活保護受給者の方	無 料

2 回目接種の方

令和5年11月1日から当院にて1回目を接種された方	2,750 円
---------------------------	---------



Topics①

9月15日 高千帆中学校にて 「BLS 講習および医療関係職種説明会」を開催しました

3年前、当時の高泊小学校6年生から担任の先生を通じて、コロナ禍で業務に励む当院職員へ応援メッセージをいただきました。今年5月コロナが5類へ移行し行動制限がなくなったことから当時のお礼の意味を込めて、BLS（Basic Life Support）の体験や医療に携わる各職種の職員による職業説明会の機会を設けました。

当日は課外にも関わらず医療の仕事に興味のある生徒を中心に16名の方に参加していただきました（HPにも掲載しています）。

後日談として、当時、高泊小学校6年生の担任の先生にお会いすることができたため、この件についてお話ししました。「普段は卒業後の生徒たちの成長をみる機会がないため、現在の姿を見ることができ本当に嬉しく思います。また、生徒たちの意思で行った行動が返ってくると実感できることは、教育的にも本当に良い経験になったと思います。」とのお言葉をいただきました。

みなさんの今後のご活躍をお祈りしています。



Topics②

令和3年度と令和4年度の診療実績の比較をお知らせします

項目	令和3年度	令和4年度	増減
1日当たり入院患者数	153人	144人	△9人
病棟稼働率	71.2%	66.9%	△4.3%
1日当たり外来患者数	388人	391人	3人
手術件数	1,170件	1,251件	81人
透析件数	7,064件	7,401件	337人
分娩件数	313件	275人	△38人

我が家の一枚



美しい風景をご紹介します。
長崎県の五島列島福江島にある大瀬埼灯台です。「日本の灯台50選」に選ばれています。（K&K）

今月の表紙

野菊（ノギク） 「指導」

作者 松井富美子 さん

「野菊」は山野に咲くキクの仲間の総称として呼び、一般にノコンギク、ヨメナ、イナカギクなどが野菊とよばれています。

伊藤左千夫の「野菊の墓」の中で「僕はもともと野菊が大好き…。民さんは野菊のような人だ」とあります。



今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みをいただいています。

池坊 娥光会



花材名 さんごみすき、ユーカリ、りんどう
撮影日 10月23日

山陽小野田市民病院診療日程表

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を
(令和5年11月1日現在) の医師は要予約 希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内 科	一 診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	松隈雅史 (血液・糖尿病・内分泌) ☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		瀬戸啓介 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	瀬戸啓介 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外 科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午 後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整 形 外 科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇 (新患)	脇阪敦彦	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌 尿 器 科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則 (新患)	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	田原正則	田原正則 (第1・3・5新患)	山本義明	山口大学医師	田原正則
麻 酔 科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産 婦 人 科 午後受付 新患・予約外受付 13:00-15:30	婦 人 科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	住浪義則
	産 科	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	藤田麻美	田中結美子
	午 後	藤田麻美	住浪義則		住浪義則	村上明弘
小 児 科 乳児検診・ 予防接種:予約制	午 前 (受付時間) 9:00-11:00	☆福田 謙	☆星出まどか	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
	午 後 (受付時間)13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆時高留依 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆藤本洋輔
眼 科	午 前	☆砂田潤希	☆太田真実	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子	☆内 翔平
	午 後 (受付時間)13:00-15:00	☆砂田潤希				
耳鼻咽喉科	午 後 (受付時間)14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	
皮 膚 科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間)10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全紹介予約制	午 後				☆西原秀昭	
精 神 科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代	福田てる代	福田てる代	福田てる代	福田てる代
	14:00 - 15:00	福田てる代	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代	福田てる代	福田てる代
禁煙外来 完全予約制	午 後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp