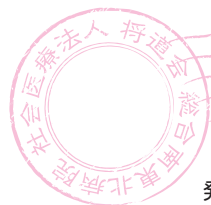


# みな みな ねっと

12<sup>2021</sup>  
月号



発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



〈写真：SENDAI光のページェント〉

## けいつい 頚椎変性疾患の治療について

総合南東北病院

理事長特別補佐監兼執行本部長 **松島 忠夫**



頚椎後縦靭帯骨化症、頚椎症、頚椎椎間板ヘルニアの3つが頚椎変性疾患です。

症状の程度はさまざまで、軽い頸部の違和感ぐらいのものから、脊髄障害のための手指の運動障害や歩行障害を起こすこともあります。頚椎変性疾患の治療は保存的治療（手術以外の方法）がまず行われますが、保存的治療で改善せず、症状が進行するものに対しては手術治療を考えることとなります。

頚椎疾患の症状としては神経根症と脊髄症があります。神経根とは頸部脊髄からでる枝のことでこれが障害されると、普通片側の上肢のしびれや痛み、肩、肩甲骨部の痛み、上肢筋力低下のため上肢挙上障害や手の動作障害などが起こり、これを神経根症といいます。脊髄症は何らかの病変により脊髄が圧迫などで障害され、両手、両足のしびれや巧緻運動障害（細かい動作ができなくなる）や歩行障害（早く歩けない、足の上がりが悪い、不安定歩行、など）が生じ、進行すると歩行困難になったりします。左右に対称性に症状がでますが、病変によっては左右のどちらかに強く起こることもあります。

手術治療についてですが、多数の手術をしてきた脊髄外科医師の手術書には以下のように記載があります。『手術によってしびれや運動障害のような症状がきれいさっぱり取れることを期待して外来に

来ることが多いが、それほど手術はバラ色ではない。手術の目標は症状の改善ではなく、症状の進行停止であることを理解してもらう。中には症状が明らかに改善する例もあるが、多くはかなりの症状が残る。しかし、ゆっくり症状が進行したり、転倒によって突然寝たきりになったりする危険を回避できる。』

私が手術を行ってきた方々もたしかに上記のとおりのことを実感しています。術前に上記に近いことを説明し、現在困っている症状が少しでもよくなるといいなと、思っ手術に臨みます。

また手術には手術合併症があります。これが起こるとなかなか厳しい状況になることがあります。脊髄圧迫がひどい例などでは、手術で減圧がなされ、同部の血流改善が脊髄組織に悪影響を与える可能性もあり、その際は術前の症状が悪化することもあります。また術後感染も起こるとその後の治療管理がたいへんになります。その感染の頻度は約1%といわれています。他には静脈血栓症や出血に関するものです。頚椎手術はほぼ100%を手術用顕微鏡を使って行います。そのため安全性は高いものの、上記の手術合併症を起こさないよう細心の注意を払って行っています。

手足のしびれや痛み、動作障害、歩行障害などは日常生活で支障のでる症状です。それらは頚椎疾患の可能性もあります。外来受診でご相談ください。



社会医療法人 将道会 **総合南東北病院**

〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号  
TEL:0223-23-3151 FAX:0223-23-3150

随時更新中

当院ホームページへアクセス

岩沼 総合南東北病院

検索



<http://www.minamitohoku.jp/>

# ワンポイント リハビリ



## COPDの生活指導について

リハビリテーション科 理学療法士 小原 陽子

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…？

有害な粒子やガスの吸入（たばこの煙・大気汚染）によって生じた肺や気管支の炎症が原因で、空気の通り道が狭くなり息が吐きづらくなる病気です。歩行や階段昇降など身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や、慢性の咳・痰が特徴的な症状です。では、日常生活の中で息切れを少なくするにはどうしたら良いのでしょうか？



### 1. まずは息切れしやすい動作を知りましょう

一般的にCOPDの方は下記のような動作によって息苦しくなったり、低酸素の状態になったり、脈が速くなったりすることが多いようです。



#### 腕を上げる動作

例) 洗髪・上着の着脱  
呼吸に関わる胸郭の動きが制限されるため



#### 腹部が圧迫される動作

例) 靴下やズボンをはく  
呼吸に関わる横隔膜の動きが制限されるため



#### 同じ動きを繰り返す動作

例) 身体を洗う・掃除機をかける  
力を入れ続けるため  
動作に勢いがつきやすいため



#### 息を止める動作

例) 洗顔・排便・おしゃべり  
息を止めると体内の換気が滞るため

### 2. 息切れしやすい動作をする時のポイント

**ポイント1**：動作の開始に合わせて口すぼめ呼吸を取り入れること

#### “口すぼめ呼吸”とは？

鼻から息を吸います。

唇を軽くすぼめて、口からゆっくりと息を吐き出します。



**ポイント2**：動作は呼吸に合わせてゆっくりと

**ポイント3**：動作の途中で休憩を入れる

無理してすべての動作を行うと、息苦しさから回復するまでに時間がかかり、結果的に肺や心臓に負担がかかります。

**ポイント4**：続けて色々な動作を行わない

一つの動作が完了したら、一息ついてから次の動作にかかりましょう。

### 3. 息切れが起きた時の対処方法

#### (パニックコントロール)

日常生活の中で息苦しくなったら、落ち着いて楽な姿勢でゆっくりと「口すぼめ呼吸」を繰り返しましょう。

手を膝について  
上体を腕で支える



背中壁に寄りかかる



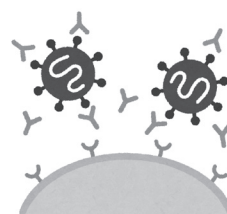
※このような対処方法でも息切れが続く場合は主治医に相談しましょう

【参考】病気がみえる vol.4 呼吸器（メディックメディア）、理学療法ハンドブック シリーズ9 慢性閉塞性肺疾患（COPD）（日本理学療法士協会）、日本呼吸器学会 ホームページ、楽にできる！日常生活動作のコツ・呼吸リハビリテーションノートブック（帝人フォーマ株式会社）

本格的な寒さが訪れ、インフルエンザが蔓延する時期となりました。予防としては流行期に人混みを避けること、外出の際にはマスクを着用すること、外出後のうがいや手洗いを励行すること、ワクチン接種を行うことなどがあります。今回はインフルエンザのワクチンと治療についてお話しします。

### インフルエンザワクチンについて

ワクチンには生きたウイルスや細菌を、症状が出ないように弱毒化した製剤を使用する「生ワクチン」と、ウイルスや細菌を病原性のない製剤に加工した「不活化ワクチン」があり、インフルエンザワクチンは不活化ワクチンになります。65歳以上の方、あるいは60～64歳で基礎疾患のある方は予防接種法で定期接種の対象となっています。



### インフルエンザの治療薬について

#### ①内服薬

タミフル	1日2回、5日間内服します。
ゾフルーザ	1回20mgを2錠服用します。体重によって投与量が異なります。



#### ②吸入薬

イナビル	長期間作用するため、1回吸入します。
リレンザ	1日2回、5日間吸入します。



#### ③点滴薬

ラピアクタ	1回300mgを点滴します。特に重症で内服や吸入ができない患者さんに使用します。
-------	--

### 最後に

新型コロナウイルスの蔓延により手洗い・うがい・マスクが推奨されるようになりインフルエンザの患者が激減しましたが、高齢の方の一部はインフルエンザにかかると重篤化して最悪死に至ることもあります。手指消毒などの対策だけでなくワクチンを接種することでさらに予防していきましょう。

【参考】国立感染症研究所 ワクチン・アジュバント研究所センターホームページ



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の自粛やリモートワークが要請されています。自粛により身体活動の機会が減少した結果、筋力量の低下や基礎疾患の悪化・認知機能の低下などが懸念されています。

日本運動疫学会は、『少しでも身体活動を増やし座位行動を減らすことが心身の体調を整え、感染を予防する上で重要です』と呼びかけています。運動療法は、食事療法と並んで糖尿病治療の基本です。運動にはたくさんのメリットがあります。

2型糖尿病の主な原因は、肥満・過食・運動不足です。運動をすることで、エネルギーを消費して肥満を解消・抑制します。さらに運動を毎日続けることで、筋肉活動量が上がリ、悪かったインスリンの働きも改善します。また、食後1時間頃に運動するとブドウ糖や脂肪酸の消費が促され、血糖値が下がる効果があります。長期的には体重の適正化や生活習慣病のリスク軽減、骨の強度や筋量を維持し、バランス能力や柔軟性・持久力を向上させます。また、運動や身体活動はストレス解消にも役立ちます。メンタルヘルスを改善し、うつ病や認知機能低下のリスクを軽減・認知症の発症を遅らせる効果も期待されます。

## 運動の種類

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動があります。無理なく継続しやすい有酸素運動を中心に、筋力を向上させるレジスタンス運動も組み合わせて行うとより効果的です。運動と同様の効果が期待できる動きは、日常生活の動作の中にもありますので、ふだんから意識して行いましょう。

### 有酸素運動の例

体で酸素を使い、糖や脂肪を燃焼させる全身運動



ジョギング ウォーキング 水泳 自転車 体操

### レジスタンス運動の例

筋肉に負荷をかける動作を繰り返し、筋力アップを図る運動



ダンベル ジムでの筋トレ

日常生活に置き換えると



たとえば 速歩き 階段ののぼりおり 椅子をつかったスクワット 膝をついた腕立て

水中歩行も  
お勧めです!

プールの中を歩く「水中歩行」は、有酸素運動とレジスタンス運動がミックスされた運動です。膝への負担が少なく、無理なく行えるため、関節痛のある人や太り気味の人にもお勧めです。

小田原市ホームページ「糖尿病週間ってご存じですか?」

### ★どのくらい運動すればよいのでしょうか？

例えば、ウォーキングなら1日一万歩（約160～300kcal）の消費が推奨されています。ウォーキングの目安は1回につき15～20分間、1日2回行います。毎日行う必要はありません。1週間に少なくとも3～5日以上の頻度が望ましいです。ウォーキングはいつでも、どこでも、一人でもできます。体力や年齢に合わせて歩き方やスピードを変えることができます。しかし間違った方法で運動を行うと糖尿病を悪化させてしまったり、中には運動療法の禁止・制限がある人もいますので必ず医師の指導を受けて行いましょう。

## BLS研修会が行われました

令和3年10月11・15・26日の3日間、一部職員向けの救命講習「BLS研修会」が行われました。救急看護認定看護師 西谷佳功さんをはじめ、医療安全管理室・院内蘇生委員会の看護師らが講習にあたりました。心肺蘇生法の手順やAEDの取り扱い方などが説明され、シミュレーターを用いて受講者も実践的に学びました。

コロナ禍での救命処置において重要なこととして講師の西谷さんは、人工呼吸は避けてハンカチや薄手の布で口元を覆ってから処置を行うことや、処置後の速やかな手指消毒が望ましいことなどを話しました。

研修終了後、受講者からは「周りの人との連携や、患者の状態を正しく把握することが重要だと感じた」「臨機応変に対応できるよう、知識面・技術面の備えをしておきたい」といった声が聞かれました。



## ホームページ更新情報【看護部・動画】

今年の4月に入職した、新人看護師の1日の流れを紹介しています♪



[当院ホームページ](#) [看護部のページ](#)からご覧いただけます。

他にも様々な動画を掲載しております。是非ご覧ください。

・看護職員寮、奨学金制度について、入職の決め手 ・新人看護職員研修 ・病棟紹介



# レシピ紹介

さっぱり美味しい!

## りんごの ヨーグルトケーキ

栄養管理課 管理栄養士 尾形 のぞ美



栄養価 (1/8カット)  
エネルギー：105kcal

### 【材料 (18～20cm フライパン使用)】

- りんご (紅玉がおすすめ♪) …1個
- 砂糖……………大さじ3
- バター……………15g
- ★ホットケーキミックス……………100g
- ★卵……………1個
- ★プレーンヨーグルト……………50g

### 作り方

- ①ボウルに★の材料を入れ、混ぜ合わせて生地を作る。
- ②りんごの皮を剥き、7～8mmの厚さに切る。
- ③フライパンにバターと砂糖を入れて弱火～中火にかけ、②のりんごがしんなりするまで絡めながら火を通す。
- ④りんごを綺麗に並べ直し、①を注いで蓋をする。弱火で15分ほど焼き、裏返して1～2分焼く。串を刺して何もつかなければ完成。

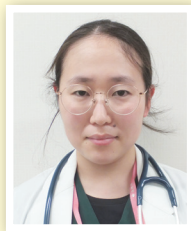


りんごの『蜜』の正体はご存知でしょうか？はちみつに似ているためこう呼ばれていますが、実はこの部分は甘くないのです。しかし完熟している証拠であり、りんご全体の糖度が高いことから「蜜入り＝甘い」とされています。そんなりんごにはビタミン・ミネラル類・食物繊維がたっぷり含まれています。皮も一緒に食べることでより多くの食物繊維が摂取でき、コレステロールの吸収阻害やポリフェノールなどによる抗酸化作用によって老化防止にも期待が持てます。

今回のレシピはヨーグルトを入れることでさっぱりした仕上がりになり、ホットケーキミックス独特の香りが和らぎます。りんごは皮を剥いていますが、もちろん皮つきでもOK！また、お好みでレモン汁やシナモン・レーズンを加えても美味しくできます。

## 医師紹介

令和3年11月1日付で、当院に着任した医師を紹介します。



阿部 未玲 (あべ みれい)

初期研修医

ひとつこと…多くのことを学んで今後に生かしていきたいです。



### 10月の救急車搬入件数

岩 沼	80(69)台	仙 南	26( 23)台
名 取	60(52)台	その他	4( 0)台
亘 理	69(59)台	合 計	239(203)台

※ ( )内は令和2年10月の件数

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。