

みほう便り

令和7年1月発行 第17号

おおつか整形外科
〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

2025年 新年のご挨拶
院長 大塚 豊



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに令和7年の年明けをお迎えのことと存じます。

昨年も多くの方々にお越し頂き、ありがとうございました。また、近隣の医療機関や関連業者の方々にも大変お世話になりました。

昨年はデジタル化推進に従って自動支払い機にカード支払いやスマホ決済を導入し、Web問診も新しいシステムで再開しました。待ち時間を軽減しスムーズな診療ができるように、ご利用にご協力頂けたら幸いです。また感染の鎮静化に伴い研修会や学会が対面で行われるようになり、当院でも2回の健康教室や高齢者疑似体験や防災訓練などのスタッフへの研修を行いました。私自身も7月に熊本市で開催しました日本臨床整形外科学会学術集会の企画運営に携わり、大変貴重な経験を積むことができました。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行にも油断できない状況で、またインフルエンザなどその他の感染症も流行しているようですので、今年も引き続き基本的感染防止対策を行いながら感染拡大には十分に注意して診療を行っていききたいと思います。

本年も近隣のさまざまな医療機関や介護施設と連携しながら、地域の方々の運動器疾患の健康増進に貢献するとともに必要な治療が滞りなく適切に行えるように、スタッフ一同努力して参りたいと思います。

年頭にあたり、皆様の本年の御多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞ宜しく願い申し上げます。

脊柱管狭窄症とは？

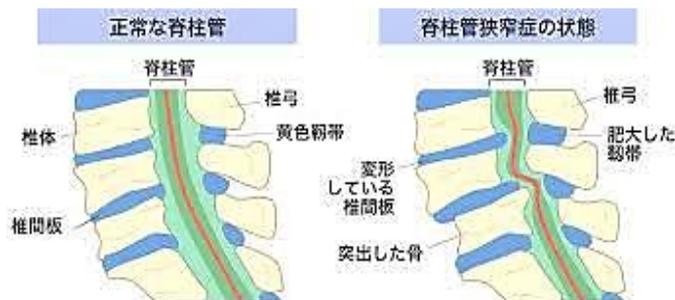
脊柱管（せきちゅうかん）とは、背骨が重なってできたトンネル状の管のことを言います。管の中には脳から続く脊髄神経が収まっており、脳脊髄液で満たされています。下図の赤で囲ったところが脊柱管です。

椎間板の断面図



〈 背骨を上から見た図 〉

脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）とは、神経の背中側にある靭帯が分厚くなったり、背骨と背骨の間にある椎間板が飛び出してヘルニアになったり、骨そのものが変形することで脊柱管が狭くなった状態のことを指します。脊柱管が狭窄すると中を走る神経が圧迫されます。



〈 背骨を横から見た図 〉

これらの変化は基本的に加齢変化なので、高齢の方に多く見られます。しかし、狭窄のあるすべての人に症状が出るわけではありません。画像診断上で狭窄があっても痛みや痺れなどの症状が出ない場合もあります。

● 脊柱管狭窄症の症状

脊柱管狭窄症は頸椎もしくは腰椎に発症することが多いです。頸椎に生じた場合には、手足の痺れや手や指を動かしにくくなります。例えば、お箸が使いにくい、字が書きにくい、ボタンが掛けにくいといった手指の症状に加えて、歩きにくい、ふらつく、階段が上り降りしにくいなどの下肢の症状も出現します。

腰椎の脊柱管狭窄症では、腰から下の痺れや痛みが出現します。寝ていても足の痺れを感じることもあります。さらに歩いているとお尻や足に痛みや痺れを感じ、休むと楽になります。また歩き出すと再び痛くなるといった、間欠性跛行（かんけつせいはこう）と呼ばれる症状が特徴的です。背中を反らすと痛みや痺れが出るのも特徴です。排尿、排便障害を起こすこともあります。

● 診断

診察（痛みと痺れ、間欠性跛行の有無、身体を前後屈させた時の痛み）、レントゲン所見、CT、MRI検査

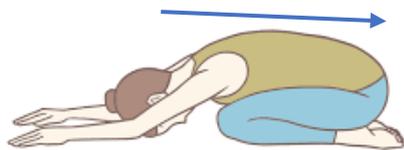
● 治療

まずは保存療法を選択します。運動器リハビリ、薬の処方、ブロック注射（当院では行っておりません）、コルセットなどの装具を使用することもあります。しばらく続けても症状が続く場合は手術も検討します。

● 体操

① 背中ストレッチ

正座した状態でお尻を踵につけるように下げ、手は前に伸ばす。そのまま脱力し、深呼吸を3回繰り返す。

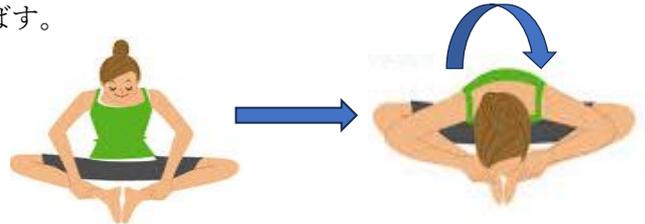


正座ができない場合は、椅子に腰掛けて身体を前に倒し、床に手を近づける。そのままの姿勢で脱力し、深呼吸を3回繰り返す。



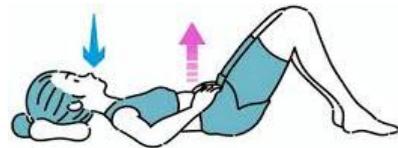
② 股関節のストレッチ

あぐらをかくように座り、足の裏を合わせる。そのまま背中を伸ばした状態で前に倒れ、お尻を伸ばす。



③ ドローイン練習

仰向けに寝て膝を立てる。息を吐きながらお腹を凹ませるように力を入れる。息を吸いながらゆっくり力を抜く。呼吸と一緒にお腹を凹ませる運動を繰り返す。1セット10回を目安に行う。



まずはこの3つの体操を行ってみましょう。股関節と背骨の柔軟性が高くなり、腹筋がつくと徐々に症状は減ってきます。痛みのある運動は無理せず、できる範囲で始めてください。足の痺れや痛み、異常を感じたらまず医師にご相談ください。

季節の足音 デンマークカクタス

花言葉「美しい眺め」「冒険心」「命の喜び」
近年デンマークで改良された新しい品種で、美しい花が長く楽しめます。葉っぱの形がシャコに似て



いることから別名シャコバサポテンとも呼ばれています。当院入口でも咲いています！
ぜひご覧ください（＾＾）

=編集後記=

2025年、穏やかな一年となりますように★ 皆様の健康のお手伝いができるよう、今年も頑張ります！

次回発行のお知らせ☞第18号は5月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。

Facebook



ホームページ



Instagram

