

例年には遅い開花だった桜も散り、いよいよ若葉の季節になりました。

皆様、「フレイル」という言葉をご存知ですか。

今まで何度か、ロコモティブ症候群(運動器症候群)、サルコペニア(加齢性筋肉減少症)について、このFeelでも紹介してきました。

高齢化社会を迎えて、この十数年、内科や整形外科の学会から、高齢者の運動器の疾患について、新しい症候群、概念が言われています。



- |         |                   |          |
|---------|-------------------|----------|
| ① 2005年 | メタボリック症候群(代謝症候群)  | 日本肥満学会   |
| ② 2007年 | ロコモティブ症候群(運動器症候群) | 日本整形外科学会 |
| ③ 2012年 | サルコペニア(加齢性筋肉減少症)  | 日本整形外科学会 |
| ④ 2017年 | フレイル              | 日本老年医学会  |

高齢で運動量が減ると、様々な老齢化現象が起こり、寝たきりになる人が急激に増加してきていることから、学会で重要視し、高齢者に運動、食事療法を指導し、社会生活への参加を呼び掛けているのです。

メタボリック症候群とは、内臓肥満があると高血圧、高血糖、高脂血症を合併し、心臓病や脳卒中を起こしやすくなることを言います。

ロコモティブ症候群は、腰痛、膝痛など運動器の疾患で、歩くなどの運動量が少なくなると体力が落ち、転倒し骨折を起こしたり、動かないため次第に寝たきりになります。

変形性膝関節症・変形性脊椎症・骨粗鬆症などが原因となります。

サルコペニアは、加齢とともに筋肉が減少し、歩行速度が遅くなり、握力が落ちるのが特徴です。

60歳代で増え始め、70歳以上の3割がサルコペニア肥満に該当すると言われています。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすくなります。

フレイルは、ロコモティブ症候群、サルコペニアに加え、認知症やうつ病など精神的要素と、一人暮らしや経済的困窮、閉じこもりなど社会的要素が加わり、要介護状態になり、寿命を縮めることになります。これらすべてに共通して、食事療法や適度な運動療法、特にウォーキング以外にも筋トレなど有酸素運動が勧められています。フレイルにならないためには、デイケアなどへの参加、老人会や色々な趣味の会、ボランティア活動などへの積極的な参加が推奨されます。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

## 基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。一

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。一

地域の連携を図り継続した看護を展開します。一

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。一



腰痛は、患者さんの自覚症状として男性では一番多く、女性では肩こりについて二番目に多い症状となっております。(厚生労働省ホームページより) しかし、腰痛と一言でいっても様々な原因があり、それぞれ治療法も違います。—

今回、腰痛の原因や当院で施行している治療に関して簡単にご紹介させていただきます。—

まず、腰痛の原因として、腰(脊柱)に由来するものと、腰以外に由来するものがあります。—

腰に由来するものとして、先天異常や側弯症、腰椎分離症、変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変性すべり症、腰椎骨折や脱臼などの外傷、化膿性脊椎炎などの感染や炎症によるもの、転移癌によるものなどがあります。—

また、腰以外に由来するものとして、解離性大動脈瘤など循環器の疾患、尿管結石などの泌尿器科の疾患、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科の疾患、胆嚢炎や十二指腸潰瘍などの消化器の疾患、変形性股関節症などの腰以外の整形外科の病気によるものがあります。加えて、精神疾患や、精神的なストレスによる心理的な原因の場合もあります。また、原因がはっきりしないことも多々あります。—

様々な原因があり、治療法選択のためには、正確な診断が重要です。これらの診断のためには、詳細な症状の把握と診察から始まり、症状経過の把握、全身状態の把握、X線(レントゲン)検査、必要に応じてCT検査、MRI検査、血液・尿検査などを行い、診断します。診断結果と症状に応じた治療法の選択を行います。—

治療の基本は、まずは手術以外の保存的治療がメインとなることが多く、当院では内服薬、湿布、ブロック注射療法、コルセット・腰部固定帯などの装具療法、牽引などの理学療法、温熱療法などの物理療法、運動器リハビリテーションなどを総合的に行い、治療しています。—

自宅でできる腰痛体操や、腰痛予防の筋力訓練、また、腰痛が出る体勢や姿勢を取らずに生活するような行動についても説明し、治療にあたっております。—

これらの治療を十分に行っても、十分な効果が得られないときは—  
最終手段として手術的治療も行っております。腰部脊柱管狭窄症や—  
腰椎椎間板ヘルニアに対しては、除圧術、ヘルニア摘出術を行い、—  
術後リハビリ、歩行訓練を中心に行います。—



椎間板ヘルニア—

特に安静にしても痛みが軽くならない、しだいに悪化する、発熱している、下肢がしびれたり、力が入らなかつたりする、尿漏れがするなどの症状を伴っている場合は、的確な診断をしてもらうため、お気軽に当院へ受診なさってください。—

あなたは今までに、腰の痛みを感じたことがないでしょうか？一

腰痛症は、ほとんどの人が一生の間に一度は経験するものと言われています。一

そこで今回は、腰痛症の種類とその対処方法、自宅で行える運動をご紹介します。一



## 【腰痛症とは】一

異常所見の見当たらない、明らかな原因が特定できない腰の痛みに対する総称を腰痛症と言います。分類の仕方は様々ですが、発症や経過によって、急性腰痛症と慢性腰痛症に区分されます。一

急性腰痛症の発生のメカニズムは未だ原因不明ですが、腰背部の筋肉や関節の捻挫・損傷によるものと考えられています。俗に「ぎっくり腰」と呼ばれ、激しい痛みにより重度の場合は全く動けなくなります。一

多くの場合は一日から数日で症状は治まりますが、再発や慢性化する場合があります。一

慢性腰痛症には、筋肉の機能不全によるものと考えられる筋・筋膜性腰痛と姿勢保持と姿勢の変化に伴う姿勢性腰痛があります。一

筋・筋膜性腰痛では特定した部位に圧痛があり、姿勢性腰痛では不良姿勢や長時間の同一姿勢により生じるとされています。慢性化への移行はそのほとんどが、日常生活に問題がある可能性が高いです。一

## 【急性腰痛症への対処】一

腰痛発症後の急性期は、早くて一日、少なくとも三日以内は安静にすることが望ましいとされています。安静姿勢には、仰向けで膝を立てた姿勢や横向きの姿勢が推奨され、腰背部への負担が軽い姿勢とされています(下図参照)。まずは、腰背部に起きた炎症を抑えることが必要です。それ以降、痛みが和らいできたら、負担の軽い・痛みのない運動から徐々に開始していくことが望ましいとされています。一



## 【日常生活指導】一

慢性腰痛症は3ヶ月以上続く腰痛のことを指し、多くの腰痛は、日常生活の姿勢に注意することで防ぐことができます。猫背やうつ伏せでのスマートフォンの使用、長時間の同一姿勢は避けるようにしましょう。一  
荷物を持ち上げる・運ぶ際は、できるだけ体から離さず持つことで、腰への負担が軽くなります。一  
自宅や職場で 実施可能な運動を行い、積極的に腰痛予防に取り組みましょう。一

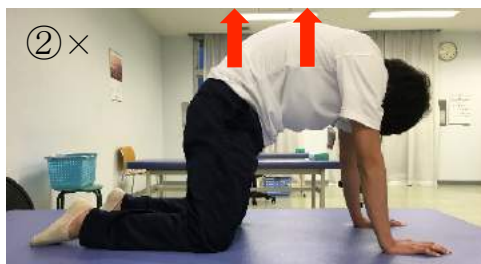
### 自主運動例一

#### キャット&ドッグ: 背骨を動かす運動一



#### ①開始姿勢一

- ・四つ這い姿勢なり、両手は肩幅の広さに開きます。一
- ・股関節と膝関節は90°に曲げます。一
- ・顎は軽く引き、頭を上げ下げしないようにします。一



#### ②キャット一

- ・背中を丸めるように上に押し上げます。一
- ・矢印の胸と腰部分を押し上げるよう意識します。一
- ・息を吐きながら丸めていきます。一



#### ③ドッジー一

- ・背中を弓状にそっていきます。一
- ・息を吸いながら行います。一
- ・ろうそくの火を消すように、口をすぼめてゆっくり息を吐くと腹筋にも力が入ります。一

#### 運動を行うにあたり…一

- ・無理なく可能な範囲で行います。一
- ・運動することにより、痛みがひどく増す場合はその運動を中止します。一

下

今回は、急性腰痛症・慢性腰痛症の紹介をしました。腰痛の種類によっては、積極的に運動を行わない方が良い場合もあります。「いつのまにか骨折」に代表される脊椎圧迫骨折や、しびれや感覚障害を伴う椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症などがそれに当たります。一

腰痛が生じた際は、まず病院を受診して腰痛の原因を診断してもらいましょう。一

# 当院の医師がKBCテレビの「とっても健康らんど」に出演ー



木村岳弘医師が、「四十肩、五十肩」について、お話ししました。デスクワークなど同じ姿勢を続けることが多くなっている現代では、年代を問わず、四十肩、五十肩になるリスクが高くなっています。

原因・予防法などお気軽に当院へお尋ねください。ー



5月6日(土)11時25分～11時40分放送KBCテレビ「とっても健康らんど」に、諸岡孝明医師が出演予定です！

「第954回 変形性膝関節症」

高齢者に多い膝関節の不具合ということでお話を致します。三体験コーナー「トライ」ではKBC平川尚子アナウンサーが、膝のレントゲン検査を疑似体験します。ぜひご覧ください！ー

## 季節のメニューのご紹介 **たけのご飯** ×

給食栄養部

### 材料 (二合分) ×

- ・米…2合 ×
- ・筍…100g ×
- ・人参…30g ×
- ・鶏小間切れ肉…50g ×
- ・薄口醤油…大さじ1杯半 ×
- ・濃口醤油…小さじ1 ×
- ・塩…少々 ×
- ・酒…大さじ1 ×
- ・みりん…大さじ1 ×
- ・出し昆布…5cm×5cm 1枚 ×  
(ない時は粉末だしでも可) ×
- ・三つ葉やきざみのり  
(飾り用) ×

### 【作り方】×

1. 米は洗っておき、30分ほど水に漬けておく。×
2. 筍は小さ目に、人参は小さ目のいちょう切りにする。×
3. 昆布を軽くふき、だし汁を作っておく。
4. ③に洗った米、筍、ニンジンを入れ、調味料を加える。
5. 炊飯器のスイッチを入れる。×
6. 炊き上がったら15分ほど蒸らし、お好みで三つ葉や×刻みのりをのせる。×



# 新入職員紹介(平成29年4月～)



①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言一

よろしくお願ひ致しますー

## 《医局》ー



石原 康平ー

- ①野球、ゴルフ ー
- ②整理整頓ー
- ③堅実ー
- ④マイペースのくせにせっちな時もあります。ご迷惑おかけします。ー



薄(すすき)陽祐ー

- ①サッカー ー
- ②初心忘れるべからずー
- ③忍耐強いー
- ④真の意味で、皆さんに笑顔と信頼を届けられるように全力を尽くします。ー  
よろしくお願ひします。 ー



新城(あらしろ) 安原ー

- ①運動 ー
- ②精励恪勤(せいいいかっきん)※仕事に力を尽くし、怠らないことー
- ③プラス思考 ー
- ④患者さんのご要望に応えられるよう努力してまいります。ー

## 《クリニック 看護部》ー



篠原 礼子ー

- ①旅行、サーフィン ー
- ②すべてのものには、学ぶべきことがあるー
- ③マイペースー
- ④以前働いていたこともあり、スタッフ、患者様から「おかえり」と温かい言葉をかけてー  
頂き、ありがとうございます。忘れていたことも多いと思いますが、がんばります。ー



坂下 茄那ー

- ①旅行、ネイルー
- ②One for all, All for one ー
- ③返事が良いー
- ④わからないことがたくさんあり、ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、ー  
精一杯努力いたしますので、よろしくお願ひします。 ー

## 《病院 看護部》ー



川村 葵ー

- ①買い物、スポーツ、寝ること ー
- ②初心忘れるべからず ー
- ③何事も慎重にする ー
- ④分からないことが多いのですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。 ー

- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言一

《病院手術部》—



大里 香織—

- ①DVD鑑賞 —
- ②初志貫徹—
- ③粘り強く頑張るところ —
- ④精一杯頑張りますのでよろしくお願いします —



《病院理学部》—



吉村 光司—

- ①観光地巡り、映画鑑賞—
- ②失敗は成功の母—
- ③いつも笑顔なところ—
- ④大きく成長できるように、努力を惜しまず頑張ります。 —

《病院栄養部》—



村上 尚子—

- ①サッカー観戦—
- ②信は力なり—
- ③明るさだけが取り柄です —
- ④ご縁あって、またこちらでお世話になることになりました。どうぞよろしくお願い—  
致します—

《病院事務部》—



藤田 裕介—

- ①旅行、バイクツーリング —
- ②何事もやってみよう—
- ③思いつきで遠方まで旅に出る行動力です—
- ④分からない事ばかりで、何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、日々精進—  
致しますので、何卒宜しくお願い致します。—

《クリニック 事務部》—



田中 佑衣—

- ①映画鑑賞 —
- ②千里の道も一歩から —
- ③素直なところ —
- ④精一杯がんばりますので、よろしくお願いいたします —



飯田 恵麻—

- ①音楽鑑賞 —
- ②知行合一(ちこうごういつ)※知って行ってこそ本当の知恵—
- ③字が丁寧に書けること—
- ④よろしくお願いします。 —

# 外来診察担当医一覧表

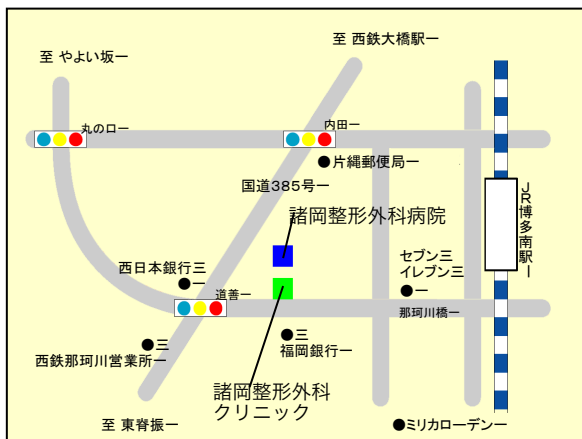
平成29年4月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)
	木村 岳弘	石原 康平	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石原 康平	九大担当医	新城 安原	薄 陽祐	薄 陽祐	当番医師
	新城 安原		篠原 典夫	九大担当医	上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	
午後 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診  ※土曜午後・日祝 日・平日時間外も 諸岡整形外科病院に て急患対応・救急診 療いたしております
	諸岡 孝明	諸岡 孝明 * (膝専門外来) 完全予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	薄 陽祐	九大担当医	石原 康平	九大担当医	石原 康平	
	新城 安原	九大担当医	薄 陽祐	九大担当医	新城 安原	
					上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	

諸岡整形外科病院・増田 祥男（午前：月・火・水 午後：金）、非常勤医師

午前・診療受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診療受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30



## 医療法人 正明会三

諸岡整形外科病院／諸岡整形外科クリニック三  
 デイケアメイプル／ケアプランセンターアミティエー

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地三  
 TEL 092-952-8888(代)ー

### 診療科目ー

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科 ー



Facebookページも開設しています！三  
<https://www.facebook.com/morookaseikei>ー

