

腰部脊柱管狭窄症についてQ&A



整形外科・せぼねセンター 副部長 赤澤 努

Q1 腰部脊柱管狭窄症とは、どういった病気でしょうか？

A1 腰椎は5個の骨から成り、内部に脊柱管と呼ばれる神経の通り道があります。年齢的な変化などで骨・軟骨・靭帯に変形をきたした結果、神経を圧迫して生じるのが腰部脊柱管狭窄症と呼ばれる病気です。



Q2 どんな症状が出ますか？

A2 腰部脊柱管狭窄症になると、腰やおしり、足などに痛みやしびれが出たりします。進行すると運動麻痺や尿や便の排泄に困難をきたすこともあります。また、代表的な症状として「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」とよばれる症状があります。

Q3 「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」とはどのような症状

ですか？

A3 ある程度の距離を歩いていると、腰や足のしびれが出たり、痛みやおもだるさで歩けなくなったりします。しかし、イスに座つたり、前かがみの状態で休憩したりすると症状が軽くなり、再び歩けるようになります。この症状を「間欠性跛行」と言います。

症状が進むと、歩くことが出来る距離がだんだん短くなり、日常生活が不便になっていきます。

Q4 どのような治療がありますか？

A4 治療は、薬やブロック注射などの保存療法が優先されます。また、リハビリでの体操や温熱療法などを行います。

しかし、症状が強く日常生活動作に支障が大きい場合は手術治療が勧められます。椎弓とよばれる骨の一部や靭帯などを切除し、狭くなった脊柱管を広げる「除圧術（または椎弓切除術）」などを行います。もともと背骨がすれていれば不安定な場合、除圧術で骨を削ることにより当該部位が不安定になることが予想される場合には、金属製のスクリューやロッド（脊椎インプラント）で骨を固定（連結）する「脊椎固定術」を行うこともあります。

Q5 腰部脊柱管狭窄症に対する新しい治療法があると聞きました。どういった治療法なのでしょうか？

A5 脊椎制動術（X-STOP法）といいます。

従来は、神経を圧迫している箇所の骨を直接手術で削ることにより、圧迫を取り除いていました。

脊椎制動術（X-STOP法）では、骨を削るのではなく、腰椎の後方の棘突起（きょくとつき）という骨の突起の間に「ストッパー」を設置し、神経の通り道を広げます。この治療法の特長は、通常、骨を削ったり、神経を直接触つたりすることがないため、従来の手術法に比べて、出血が少なく、神経を傷つけるリスクが低くなることです。また、手術時間や入院期間も、従来の手術に比較して短くなり早期に社会復帰できています。

栄養科通信

虫歯予防で健康に暮らそう！

6月4日～10日は、歯の衛生週間です。歯は私たちが一生使っていく大切なものです。そこで今回は、虫歯予防で活躍する食品や成分について紹介します。

虫歯のメカニズム 口の中にいる虫歯菌が、食品中の糖分を分解することによって、酸性の物質を作り出します。すると、その酸が歯を溶かし、虫歯になります。

良く噛んで食事をしよう！

唾液には、酸性の中の中を守る力があります。さらに、カルシウムとリン酸が含まれていて、これらには歯の再石灰化（歯へカルシウムが供給される事）を促進する効果があります。食事の時に噛む回数を増やすことで、歯ごたえのある食品を積極的に食べる事によって、唾液が分泌が促されます。満腹感も得やすいのでよく噛む習慣を身につめましょう。

虫歯の原因にならない糖アルコール

キシリトールやマルチトールを知っていますか。糖アルコールの一種で爽やかな甘みがあり、ガムなどの製菓によく用いられています。糖アルコールは、体の中で吸収・代謝されにくいう特徴があります。これらの成分は、砂糖と同じくらいの甘みを持っているが、口腔内の細胞に利用されにくいため、虫歯の原因になりにくい食品として、特定保健用食品にも登録されています。

殺菌作用で虫歯予防！

緑茶に含まれるカテキン類には、口内細菌に対する殺菌作用があることから、虫歯の予防効果があるとされています。また、歯のエナメル質を強くする“緑茶フッ素”という成分も含まれているため、食後に歯磨きが出来ない場合には、一杯でも緑茶を飲むことがおすすめです。また、海藻類には、緑茶にも含まれている“フッ素”が多く含まれるため、虫歯予防に期待がもてる食品です。

虫歯を予防するためには、歯磨きのタイミングも重要です。歯科分野の研究では食後30分から1時間の間に歯磨きをするのが効果的との報告があります。更にこれらの食品や成分をうまく活用し、健康な歯を目指しましょう！



6月15日（土）14時

からロビーコンサートを開催致します。

当日の出演者は、加計綾子さん（ピアノ）と小川信子さん（ソプラノ）、小川信太郎さん（チェロ）です。

素敵な音楽が聴けるコンサートを開催いたします。

お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

未来が変わる。日本が変わる。
25
聖隸
さくら通信
Seirei Sakura Tsushin Jun.6.2013 vol.107
発行者 佐藤 憲一

ロビーコンサートのお知らせ



6月15日（土）14時
からロビーコンサートを開催致します。

当日の出演者は、加計綾子さん（ピアノ）と小川信子さん（ソプラノ）、小川信太郎さん（チェロ）です。

素敵な音楽が聴けるコンサートを開催いたします。
お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

* 千葉県がん診療連携協力病院に指定されました／

市民公開講座のお知らせ／

聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

* 更年期障害のホットフラッシュ * 腰部脊柱管狭窄症について Q&A

* 各科外来担当および診療内容

* “ときどき朝食”はメタボの危険大？

* 栄養科通信『虫歯予防で健康に暮らそう！』

聖隸佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8996 http://www.seirei.or.jp/sakura/

千葉県がん診療連携協力病院に指定されました

当院は、千葉県より平成25年6月1付けで、「千葉県がん診療連携協力病院（胃がん・大腸がん）」に指定されました。厚生労働省が指定する「がん診療連携拠点病院」に準じた医療を提供できる病院として、質の高いがん診療を提供してまいります。

市民公開講座のお知らせ

当院では地域に根ざした病院を目指し、一般市民向けに医療・健康に関する公開講座を開催しています。

2013年度 第2回市民公開講座

「腰部脊柱管狭窄症について」

6月29日（土）14:00～15:30（開場13:30～）

今回も、整形外科副部長の赤澤努医師、竹内幸子理学療法士による「腰部脊柱管狭窄症について」の講演を行います。

聖隸佐倉市民病院 6Fホール・入場無料・申込不要・定員100名。

お問い合わせ：☎043-486-1151（代）

聖隸佐倉市民病院 経営企画室まで

聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【アジャストウェイトDXのご紹介】

中高年から筋トレをしている人は、高齢による筋力の低下が少なくてすみます。筋力をつけることは、骨折などの予防となり、自立した生活の基本となります。

そこで、手首や足首に簡単に巻いてトレーニングができる、アジャストウェイトDXを紹介します。

■製品の特長

☆手・足首兼用

ソフトタッチの生地使用で、2個1組になっています。

☆重さの調整が可能

重りを取り外すことができます。

☆ゴムバンド付で簡単装着

手首バンドに通してからなので、巻きやすいです。

聖隸コミュニティケアセンター（院内1階、介護用品店）にて、0.5kg2,730円、1.0kg3,150円、2.0kg3,990円で販売中です。是非お立ち寄りください。

Seirei Sakura Tsushin Jun.6.2013 vol.107

各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします）

●診療に関するお問い合わせ………**直通）043-486-8111**
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通）043-486-1155**
月～金9:00～17:00（土は12:00まで）

●夜間受付……………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**（健診センター）043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み)	山本(達)	一	一	一	一
再診	手塚	藤井	岩瀬	手塚	栗原	星野

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	田中	藤井	山本(達)	篠崎(み)	一

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤(敬)	一	藤(玲)・藤(雅)	藤(玲)・藤(雅)	住吉	一

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	平	平	藤(玲)	一

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	平(午後)	一	一	一

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前	加納	長谷川	徳山	野池	一

ベースメーカー完全予約制	月	火	水	木	金	土
不整脈外来 完全予約制	一	一	一	丸山(午後)	一	一

| 血栓性心筋梗塞疾患外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
</tr
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |