

# 側弯症、後弯症について



整形外科部長 せばねセンター長 小谷 俊明

脊柱(せばね)は正面から見ると通常はほぼまっすぐです。正面から見てせばねが横方向に曲がっていることを側弯(そくわん)症といいますが、横から見るとせばねが過度に曲がり、背中や腰がでっぱることを後弯(こうわん)症と言います。おじぎをした場合、通常は背中が左右対称となりますが、側弯症では左右の背中や腰の高さに差があります。10〜20歳代では痛みなどの自覚症状を伴うことはほとんどありません。側弯症は小学生や中学生の時期に学校検診で発見されることが多く、成長に伴って曲がりが強くなる場合があります。



最近はおとなの側弯症、後弯症が注目されており、こどもの頃から側弯症が進行する場合と成人してから発症する場合があります。側弯症の原因として一部遺伝が関係しているといわれています。まれに側弯症では別の病気が隠れていることがあるため、医師による注意深い診察が必要です。

## 側弯症、後弯症が起きる原因や体への影響は何でしょうか？

最近の研究の結果、はっきりとしたことはまだわかっていませんが、側弯症の原因として一部遺伝が関係しているといわれています。まれに側弯症では別の病気が隠れていることがあるため、医師による注意深い診察が必要です。

おとなの側弯症、後弯症の患者さんでは背中や腰に痛みがあったり、前が見づらい、外見が気になるという人もいます。おとなの後弯症が逆流性食道炎(胃酸が食道に逆流して胸焼けをおこす)の発生と関係があると報告されており、側弯症、後弯症はせばねの問題だけではなく全身への影響があることもわかってきました。

## 側弯症、後弯症ではどのように治療が行われますか？

学童期から思春期に発生し成長に伴い悪化することがあるため、近年は側弯症に対して学校検診が行われており、早期に発見することが重要です。側弯の程度が軽い場合、レントゲンによる経過観察を行います。側弯の程度が強くなる場合は、成長期に器具療法を行うこともあります。側弯の程度が非常に強い場合は、年齢や全身状態も含めて総合的に判断し、金属を使って矯正をする手術を考慮します。以前は手術の対象となる年齢が10〜20歳代の若年者に限られていましたが、最近では成人期や高齢期にも手術を行うことができるようになりました。

せばねの曲がりや側弯症、後弯症について気になることがある方はお近くの整形外科や当院へご相談ください。また、当院整形外科医による「そくわん症」についての市民公開講座を下記のとおり開催します。お気軽にお問い合わせください。

## そくわん症市民公開講座を開催します

2015年3月21日(土) 14:00〜16:00(開場13:30)「そくわん症市民公開講座」と題しまして、当院整形外科医による講演を行います。(共催: NPO法人 日本脊柱変形協会) となさまでもご参加頂けます。皆さま是非ご参加下さい。

### プログラム

- 【司会】 南 昌平 医師
- ◆講演1 そくわん症ってなに? 赤澤 努 医師
- ◆講演2 そくわん症になったらどうするの? 小谷 俊明 医師
- ◆講演3 おとなのそくわん症 佐久間 毅 医師

- 入場無料・要申込・定員200名
- 場所: TKPガーデンシティ千葉 4階 コンチエルト(カンデオホテルズ千葉内)
- お問い合わせ: 総合企画室 藤原・松井 ☎043-486-1151(代)
- Eメール: m-fujiwara@sis.seirei.or.jp
- 【申込時確認事項】
- ①お名前 ②ご年齢 ③ご同伴者のお名前(ご希望の方) ④参加人数
- ⑤郵便番号 ⑥ご住所 ⑦電話番号 ⑧そくわんについてのご質問
- ※⑧は任意となります(時間の関係上、ご質問にお答えできない場合がございます)のでご了承ください。

# 栄養科通信

## 目で、香りで、味で楽しむ桜

寒い冬が終わり、桜の花が咲き始めるといよいよ春の訪れを感じます。日本の春を代表する花でもある桜は、古くから人々に親しまれています。桜の開花は、田の神様が桜の木に降りてきたことを意味し、農村の人々は桜の根元に酒や食べ物をお供え、神様に豊作を祈りました。時代とともに日本中にたくさんの桜が植えられ、お花見は人々に楽しめる春の行事となってきました。

春になると、桜餅などのお菓子やお茶がお店に並びます。桜の香りを嗅ぐとなんだかほっとした気持ちになりませんか? その香りの主成分は「クマリン」で、通常の花や葉の状態では香りませんが、「塩漬け」にされると、独特の甘い香りを放つようになります。桜の香りのリラックス効果で食欲・気持ちを落ち着け、ストレスによる暴飲暴食を抑えることができます。その他にも、血圧低下作用、咳止め作用、さらには二日酔い防止作用もあります。

今回のレシピは「桜おこわ」をご紹介します。桜のほのかな香りと深い味わいをお楽しみ下さい。病院のまわりにもたくさん桜が咲きます。是非きれいな桜もご鑑賞下さい。

### 桜おこわ

レシピ(4人分)

- 【材料】
- もち米……………2合
  - 桜の花の塩漬け(桜茶)…20g程度
  - 酒……………大さじ1
  - 水…360mlまたは、炊飯器の
  - おこわの目盛りに合わせて。 白りごま…適量

- ①もち米は洗ってザルにかけ、水気をきる。
- ②桜の花の塩漬けは水に20分以下つけたあと、さっと洗い水気を切る。飾り用を残して花びらをみじん切りにする。
- ③炊飯釜にもち米と水を入れ、20分おく。
- ④Aの調味料を加えて軽く混ぜ、桜の塩漬けをのせて炊飯する。
- ⑤炊きあがり後そのまま蒸らす。器に盛り付け、白りごまをふる。

### 【栄養成分 1人分:160g】

- エネルギー: 280kcal ●たんぱく質: 4.4g ●脂質: 1.1g
- 炭水化物: 59.5g ●塩分: 1.4g

管理栄養士 田口 さと恵

未来が変わる。日本が変わる。 25 3月号

# 聖隷

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Mar.5.2015 発行:佐藤 慎一 vol.128



【第5回市民公開講座を開催】 1月31日(土)に、フジシティホテル・ユーロコートにて、第5回市民公開講座を開催しました。テーマは「骨粗しょう症を知らず〜骨粗しょう症の正しい知識と対策〜」で、定員200名を超え227名の方にご参加頂きました。また、講演以外にも骨粗しょう症リスク計算機を用いたコーナーも大盛況でした。ご参加頂きました皆さま、ありがとうございました。

- 整形外科外来受診について / 乳腺外科美容外来開設のお知らせ / 乳がん予防教室を開催します
- 側弯症、後弯症について / そくわん症市民公開講座を開催します
- 腰痛の漢方治療 \* 各科外来担当および診療内容 / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 栄養科通信「目で、香りで、味で楽しむ桜」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## 整形外科外来受診について

2015年4月1日(水)より、整形外科の初診外来は専門治療を必要とする方を対象とした「完全予約制」へ変更いたします。受診を希望される方は、事前にお電話でご確認・ご予約を頂いた上で来院ください。

なお、来院日に予約がなく、地域の医療機関からの紹介状をお持ちでない患者様は、来院当日の受診が出来なくなります。その場合は、地域の医療機関をご案内させて頂くか、予約の上での後日の受診をお願いいたします。

●予約・お問い合わせ: ☎043-486-1155

## 乳腺外科美容外来開設のお知らせ

2015年4月より乳腺外科では「美容外来」を開設いたします。ボトックスビスタ®による眉間の表情じわ治療を行います。手術を行う必要がないので、短時間で施術が可能です。

手術を伴う美容整形とは異なり、すぐに通常の生活に戻ることができます。細い針で顔の特定の筋肉にボトックスビスタ®を注射します。所要時間は平均10分前後です。

痛みや不快感を生じることがありますが、通常はそれほど強い痛みではなく、麻酔は必要ありません。

乳房再建・乳房乳頭手術・腹部形成・脂肪移植術などについてのご相談もお受けします。

- 診療についてのご案内: 乳腺外科外来
- 予約についてのご案内: ☎043-486-1155

## 乳がん予防教室を開催します

- 日時: 2015年3月24日(火) 14:00〜(30分程度)
- 場所: 聖隷佐倉市民病院6階ホール
- 司会: 川島太一(乳腺外科部長)
- 内容: 遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)、遺伝カウンセリングについて、看護師がお話をします。

◎入場無料・申込不要

## 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ください。
- 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
- 予約受付・変更……(直通) ☎043-486-1155
- 夜間受付……(代表) ☎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) 手塚/川崎	越坂 岡	白井 川崎	手塚 川崎/森田	境/北総 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	鈴木/藤井 田中	藤井 岡	田中 篠崎(み)	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川崎	糸川	佐藤/水 齊藤	吉住	—	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	南雲	石橋(亮)	平	佐々木/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	徳山/内山	長谷川/志村	徳山	野池	徳山/篠崎 丸山/宮澤	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山/篠崎	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
心血管系疾患診療科(併設) 徳山/内山	—	—	—	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚/特報	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 小島	山本(博) 露崎	—	—	—	—
午後	—	—	—	露崎	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 赤澤	恩田	—	—	—	—
午後	松澤	—	山岸/篠崎	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 赤澤	永嶺	—	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	村上	—	村上	村上(兼内科)	村上(兼内科)	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	縄田(栗)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	川村 藤巻	川村 森 鈴木(繁)	川村 藤巻	交替制	—
午後 藤巻 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	藤巻	—	—	—

腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	川村	—	森	—	—

腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	澤田	大島	交替制
再診	有田	小池	澤田	大島 柏原(兼内科)	有田	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西 上島	遠藤 石橋(亮)	大西 内海	—
再診	大西	—	—	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診	川島	—	川島/黒野	川島/黒野	奥平	—
再診	川島/黒野	川島/黒野	川島/黒野	黒野	川島	—

呼吸器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	福井	眞崎	眞崎/黒野	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再診	大前	飯島	佐久間	上野	赤澤	—
初診・再診	飯島	木下	根本(哲) 川田	—	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
再診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間 木下	根本(哲) 小谷 佐久間	—

側弯症	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井(午後)	宇井	宇井(午後)	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	南	—	浅野(兼内科)	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	野末	金	金/篠崎	角南	野末	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西 上島	遠藤 石橋(亮)	大西 内海	—
再診	大西	—	—	—	—	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤/金井	芦澤/金井	金井	芦澤	芦澤/金井	—
午後	—	—	金井/篠崎	芦澤/金井	—	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	三津山	—	木村	三津山	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	池宮城(午前)	伊原	池宮城	—	國井	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

スーパースキニング外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—
再診	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

## 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

### 【くすり携帯ペンダントケースのご紹介】

狭心症・心筋梗塞などで緊急薬を携帯される方が、お薬を財布に入れたりしていると、いざという時すぐに取り出せなかつたり、お薬が粉々になってしまうと、困ったことになりかねません。そこで、携帯に便利なペンダントケースをご紹介します。

### ■製品の特長

#### ☆日常防水

バックンがついているので、水