



# Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.125 Summer 2024

## 「腰部脊柱管狭窄症」 「脊椎術後疼痛症候群」 に対する新しい治療法

～硬膜外腔癒着剥離術（経仙骨的脊柱管形成術（TSCP））について～

診療部長（整形外科） 千葉 克 司

- みゆき会病院山形脊椎センター
- シリーズ「スポーツ障害」
- ささえるひとたち
- 認知症の予防について
- モンゴルから新しい仲間を迎えました
- クアオルトウオーキング
- 私のリフレッシュタイム
- Let's 脳トレ！
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ





# 「腰部脊柱管狭窄症」「脊椎術後疼痛症候群」に対する新しい治療法

～硬膜外腔癒着剥離術（経仙骨的脊柱管形成術（TSCP））について～

診療部長（整形外科） 千葉 克 司

## はじめに

硬膜外腔癒着剥離術は、慢性的な腰痛や坐骨神経痛の原因となる腰椎硬膜外周囲の癒着を取り除くための手術です。この手術は、従来の治療法で効果が見られない、大きな手術が受けられない、または大きな手術は希望しない場合などに適用されます。

硬膜外腔癒着剥離の方法として、経仙骨的脊柱管形成術（TSCP）は、仙骨裂孔から3mm以下の細いカテーテルを脊柱管に挿入、硬膜外の癒着剥離、炎症物質の洗浄、薬物による疼痛緩和を行う手技です。主に麻酔科領域で、2000年から先進医療として全国12施設のみで行

われてきましたが、2018年に保険適応となり、一定の条件を満たした施設で施行可能になりました。

筆者は2019年8月から同手術を施行しております。

## 手術の概要

- 硬膜外腔癒着剥離術の適応となる患者さま
- 腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアなどの腰椎疾患
- 原因がはっきりしない慢性の腰痛、坐骨神経痛
- 脊椎手術後も疼痛が残っている脊椎手術後疼痛症候群など

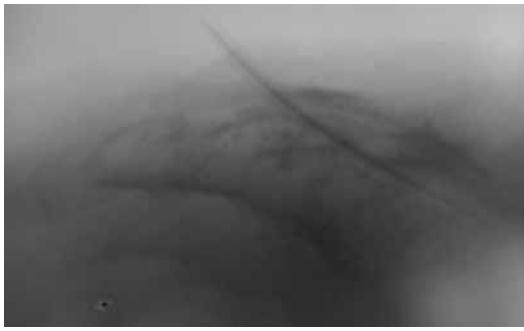
## 目的

腰椎硬膜外周囲の癒着を剥がすことで、神経の癒着、炎症を軽減し、痛みを和らげます。



手術で使用する「硬膜外カテーテル」





手術中のレントゲン写真(側面)



手術中のレントゲン写真(正面)

## 方法

当院では手術の前日に入院していただきます。

手術は局所麻酔で仙骨裂孔（しっぽの付け根のあたり）に局所麻酔の注射をします。3mmほど切開して、カテーテルの通り道を作ります。そこにカテーテルを挿入して、傷んでいる硬膜外腔に薬剤を注入し、癒着を剥がします。

## 所要時間

通常、手術は20 - 30分で終了します。

## 術後

創部は縫合の必要はありません

終了後はすぐに歩行、食事可能です。

一晩様子を見て問題なければ、退院可能ですが、1週間ほどリハビリをして帰ることも可能です。

## 期待される効果

- 痛みの軽減
- 日常生活の質の向上

平均60%程度の改善が得られます。

根治的な治療と違い、徐々に痛み・しびれが戻る事が多く、6か月から1年の間隔をあけて、繰り返し受けている患者さんも多数いらっしゃいます。

## 手術後のケア

- 手術後は1週間ほど創部を汚さないように注意する必要があります。医師の指示に従ってください。
- 定期的に外来通院していただくことが推奨されます。

## 注意点

- 手術には合併症（出血や感染など）のリスクが伴うことがあります。
- 効果は個人によって異なります。

根治的な手術を望まれる方というよりは、大きな手術までは希望しないが、飲み薬だけでは効果が低い方。年齢・体力的に大きな手術は困難な方。腰の手術をして、検査結果もよいのに痛み、しびれが残っている方。腰痛、下肢痛、しびれで困っているのに、原因がわからない方にお勧めです。



# みゆき会病院山形脊椎センター

## 「せぼね」のことはご相談ください！



みゆき会病院山形脊椎センター長 嶋村 之秀

皆さんは、「背骨の病気」というと何を思い浮かべるでしょうか？患者様からは「私はヘルニアでしょうか？」とよく尋ねられます。腰椎椎間板ヘルニア…、たしかに背骨の病気の代表的なものです。しかし、背骨の病気はもっとたくさんあります。日本人の半数以上は「腰痛」と推定されています。しかし、腰痛といっても様々な原因があります。少年期のスポーツ障害である腰椎分離症から、

成人に多い腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、また、高齢になってくると増加してくる骨粗鬆症による脊椎椎体骨折など様々です。また、特定の原因に起因しない「非特異的腰痛」というものもあります。このように、「腰痛」と言っても患者様によって原因や症状は多種多様です。

背骨の病気の症状としては、腰が痛い、首が痛いのみならず、手足が痛くてしびれる、そのために長く立ってられない、歩けない、手足が使いづらいなどが代表的なものです。その他にも、腰が曲がってくることによって胸がむかむかする、などの症状もあります。レントゲンやMRIなどの検査を行い、その患者様の症状、また生活様式に合わせた治療方法を提供できるよう努めています。

当センターでは、小児期の脊柱変形である脊柱側弯症をはじめ、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、腰椎分離症、頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、成人脊柱変形（腰曲がり、首下がりを含めて）、骨粗鬆症性椎体骨折など、あらゆる疾患に対して治療を行っています。特に、身体に対する負担が少ない脊椎内視鏡手術には積極的に取り組んでいます。また、対応困難な病気に対しては山形大学医学部整形外科と連携して治療にあたっています。ご自身の背骨に不安のある方は、お気軽にご相談ください。

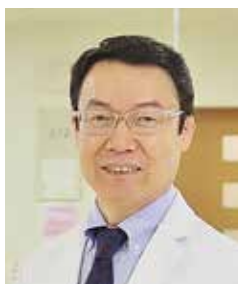
### (主な対象疾患)

- 腰椎椎間板ヘルニア
- 成人脊柱変形
- 腰部脊柱管狭窄症
- 腰椎変形側弯症
- 脊柱側弯症
- 骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折
- 特発性脊髄症
- 腰椎すべり症
- 腰椎分離すべり症
- 頸椎症性脊髄症 など

### (脊椎に関する主な手術件数)

| 脊椎に関する主な手術件数   | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|----------------|-------|-------|-------|
| 腰椎椎弓形成術（胸椎を含む） | 106   | 119   | 140   |
| 腰椎固定術（胸椎を含む）   | 107   | 82    | 92    |
| 頸椎椎弓形成術        | 27    | 37    | 28    |
| 側弯症手術（中高年）     | 17    | 25    | 8     |
| 椎体形成術          | 16    | 16    | 2     |
| 頸椎固定術          | 13    | 10    | 9     |
| 側弯症手術（若年）      | 12    | 9     | 14    |
| 内視鏡下手術         | 7     | 9     | 11    |
| 椎間板摘出術         | 7     | 7     | 30    |
| その他の脊椎手術       | 23    | 23    | 24    |
| 計              | 335   | 337   | 358   |

### (脊椎・脊髄を専門とする医師のご紹介)



武井 寛 医師  
(みゆき会理事長)



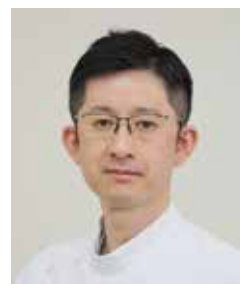
千葉克司 医師  
(整形外科 診療部長)



嶋村之秀 医師  
(脊椎センター長)



入江克宗 医師



鈴木智人 医師



プロのアスリートや部活動をしている学生の皆さん、また趣味や健康のためにスポーツを楽しむ人たちにとって最も怖いのは、「怪我」（別名「スポーツ障害」）です。当院スポーツ外来を担当している鈴木朱美医師（山形大学医学部整形外科学講座）が、さまざまなスポーツ障害についてシリーズで分かりやすく解説します！



山形大学医学部整形外科学講座 講師  
みゆき会病院スポーツ外来

鈴木 朱美

## NO.1 「捻挫はくせになる!?!」



図1



図2 日本整形外科学会ホームページ「症状・病気をしらべる」  
「足関節捻挫」より引用

足関節捻挫は、スポーツで起こる最も多い「けが」のひとつです。捻挫の中でも、内がえし（回外）捻挫（図1）が多く、前距腓靭帯や踵腓靭帯（図2）が損傷します。「捻挫はくせになるんですか？」とよく聞かれることがありますが、これは、けがの後に靭帯が完全に治らずゆるみが残ったり、足首の機能が低下したりして、ぐらぐら（不安定）感が残ってしまうことが原因です。このような場合は、慢性足関節不安定症（Chronic Ankle Instability : CAI）と呼ばれ、足関節捻挫の2割に生じると言われています。

CAIに移行するのを予防するには、早期診断、早期治療が大切です。軽症の場合は、まずPOLICE処置（図3）を行いましょう。重症の場合は、POLICEに加えてギプスや装具による固定が必要になることがあります。腫れや痛みがひいたら、再発予防のため、リハビリテーションが大切になります。足首周りの筋力を鍛えたり、足首の動きを改善したり、バランスをとる練習をしたりします（図4）。痛みが長引いたり、内側の痛みが出たりした場合は、軟骨損傷を併発している可能性もあるので医療機関を受診しましょう。また、小児の場合は、靭帯がついている骨が剥がれること（裂離骨折、図5）があるので注意が必要です。レントゲンでは診断できず、超音波検査などでわかることがあります。心配な場合は、医療機関を受診しましょう。

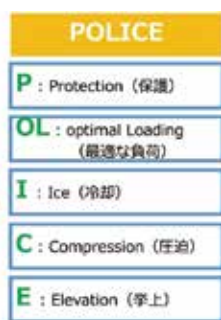


図3



図4



図5 小児の足関節外果裂離骨折

# ささえる ひとたち

No.7

かみのやま訪問看護ステーション  
所長 鏡 徹子

## 訪問看護師の役割 ～ご自宅で安心して療養していただくために～

### 「保健室の先生」に憧れていました。

生まれは山形県河北町です。看護への興味は高校生の頃、保健委員になって保健室の先生と接する機会が増え、「どうすれば養護教諭になれるのかな」と考えるようになりました。その後、看護師、保健師、助産師などの看護職を知り、仙台市内の看護学校を卒業し保健師の資格を取得。養護教諭にも憧れていましたが、保健指導や地域での看護の役割に興味をもち始めていました。卒業後は山形市内の医療機関に就職。最初から地域に出る

よりも、治療の現場で経験を積みながら将来のことを考えていました。配属は血液内科・神経内科病棟で、とても多くのことを学ぶ良い機会になりました。

### 訪問看護との出会い、 みゆき会病院との出会い

ある時、勤務先の医師から上山市で訪問看護をしている病院があることを聞きました。「訪問看護をやってみよう」という強い思いで連絡し、当時の看護部長とお会いし入職を決めました。当時は、訪問看護ステーションという制度はまだ無くて、外来所属の看護師が兼務しながら訪問していた医療機関が多かった時代です。私も当初は外来に所属しながら訪問していました。1996年に現在の「かみのやま訪問看護ステーション」が開設し、その後は、病棟やグループ内のクリニックなどに勤務。今振り返ると、いろんな部署での経験が最終的には全て訪問看護に役立つ知識や技術になっています。様々な分野の看護を経験させてもらって本当によかったと、今は強く感じています。





## 患者様本位、ご家族に寄り添うことの むずかしさ

数年前、家族が病気になり山形市内の医療機関に入院しました。当時は、新型コロナウイルスが出始め、医療機関も極めて厳しい感染対応を迫られました。今まで自由だった面会が禁止になったり、病院の都合で他の病棟に移されることもしばしばで、正直とても困惑しました。看護職としては「感染対策だから仕方がない」と頭では理解できても、家族としての気持ちのやり場がなかったんです。最期の看取りも十分に立ち会えず、とても悔しい思いをしました。患者様自身やご家族の気持ち、100人いれば100通りの思いがあって、その全てに寄り添う努力をしながら訪問看護師として従事していく大切さを改めて感じています。

## “看護師としてあたりまえのことを きちんとやる”ことの大切さ

最近は家庭用の医療機器がたくさんあり、看護師でなくても血圧や酸素飽和度を簡単に測定できるようになり

ました。自分や家族の日頃の健康状態を知っておくことはとても大切です。ただ、測定した数値がどんな意味をもっているのか、また日々の値の変動から医学的に何を読み取り推測するのが非常に重要で、そこが一般の方と我々看護師との大きな違いです。また、入院中の患者様は24時間観察できますが、訪問看護ではそうはいきません。電話で状況を聞くことはできますが、直接お会いするのは週に1～2回程度です。だからこそ、バイタルサインを丁寧に聴診・触診して僅かなサインも決して見逃さない。次の訪問まで安心して過ごしていただくために、看護師としてあたりまえのことをきちんとやることがとても大切だと感じています。

趣味は落語鑑賞です。特に「春風亭一之輔」「立川談春」がお気に入りです。何も考えずに思い切り笑える落語は、私にとっての心の栄養でストレス解消の大切な時間です。皆さんも是非、落語で楽しんでみてください！

かみのやま訪問看護ステーションには、看護師の他理学療法士や作業療法士も配置されており、「訪問リハビリテーション」も実施しています。



## 認知症の予防について ～軽度認知症障害を知っていますか？～

認知症看護認定看護師

3階西病棟 主任看護師 荒井 貴裕



「認知症」とは何らかの病気によって記憶力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態のことを言います。認知症で最も多いのがアルツハイマー病によるアルツハイマー型認知症ですが、アルツハイマー型認知症の前段階の状態を「軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment：以下MCI）」と言います。2018年度版の認知症疾患診療ガイドラインではMCIは65歳以上で15～25%の割合と推計され、記憶力や注意力などの認知機能の低下があるものの、日常生活に支障をきたす事が少ない状態の方を指しています。MCIから認知症に移行する割合は年間約10%程度とされています。

2023年にMCIと軽度認知症の治療薬として「レカネマブ」という薬が発売されニュースになりました。レカネマブはアルツハイマー病の原因となる物質

を取り除き進行を遅らせる効果が期待されていますが、進行を完全に停止できる薬ではないと言われています。また脳浮腫や脳出血などの副作用があるため、定期的な検査と高額な薬剤費により治療を受けるにはハードルが高い薬になっています。現在の治療では認知症に移行してしまうと認知機能の回復が困難となるため、できるだけ早くMCIを発見することが重要になります。

MCIは食事・排泄・身だしなみなどの日常生活動作は自立できていますが、食事の支度・金銭管理・買い物などの手段的日常生活動作のミスが目立つようになります。また「少し前のことを忘れてしまう」「新しいことを覚えられない」などの健忘症状が目立つようになります。MCIから認知症に移行しないためにはバランスの良い食事、適度な運動、社会的活動の参加などが予防につながります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になると認知症に移行しやすくなるため、持病の治療を継続することが大切になります。日常生活の中でMCIを疑う時は長期間放置せず、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。



## モンゴルから新しい仲間を迎えました



特定技能「介護」という在留資格制度を利用し、モンゴルから4人の仲間がみゆき会に入職しました。特定技能とは、分野別の技能試験に合格し5年間日本で働ける就労制度です。

新しい仲間は、それぞれの職場で言葉の壁を越えながら心優しくいつも笑顔で業務に従事しています。患者様や利用者様に良いサービスを提供できるよう、お互いに精進していきましょう。皆さま、よろしくお願いします。





# 令和6年度 第1回 クアオルトウォーキング

「みゆき会クアオルト部」は今年度最初の活動として蔵王高原坊平のクアオルトウォーキングに参加し自然を満喫してきました。クアオルト (Kurort) とはドイツ語で、クア (Kur) 「治療・療養、保養のための滞在」とオルト (Ort) 「場所・地域」という言葉が合わせた言葉であり、「療養地」と訳されます。上山市では「心と体がうるおうまち」をスローガンに、国内でも先進的な取り組みを行っています。

みゆき会は、「健康経営優良法人」として職員の健康維持・増進に積極的に取り組むと共に、上山市の事業に参加することを通じて地域貢献にも努めてまいります。



## 私のリフレッシュタイム

栄養科 神保 果那

私は社会人になってからうさぎを飼いました。  
料理をしている時や歯磨きの時等いつでもついて来て、近くで待っています。  
庭に放すと、雑草ではなく花やバジルなど大事なもののから選んで食べます。  
そんなうさぎに毎日癒されています。



歯科衛生科 松尾 めぐみ

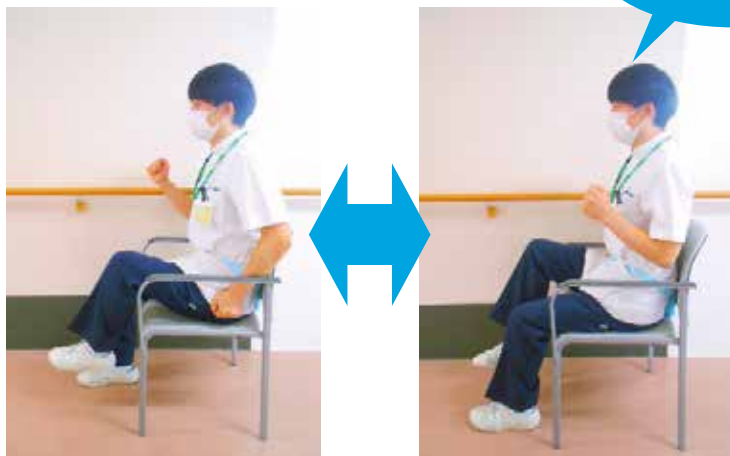
私のリフレッシュタイムは、日記を書くことです。  
1日の出来事を振り返る貴重な時間でもあります。  
今年の初めに、とても素敵な手帳に出会ったことが日記を始めたきっかけです。5年分書き込めて、使い方は自由というコンセプトの手帳を日記帳として使用し、小学生以来久しぶりの日記を日々楽しんでいきます。  
頑張りすぎず、ゆるーく5年後の日記の完走を目指します。



65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒と言われています。  
転倒予防のために頭と体を同時に動かす運動を取り入れていきましょう。

## ●足踏み 語想起運動

- ① なるべく早く足踏みをしましょう。
- ② 足踏みしたまま、野菜や果物などの名前を、5秒間言葉を発しましょう。
- ③ 5秒間を5セット行いましょう。



## 脳 Dr.金城の にいい健康レシピ



ノンオイルのほしぶどう

## 超簡単!かぼちゃチーズケーキ

昨年の夏は「砂糖なしのかぼちゃチーズケーキ」を紹介しましたが、今回はもっと簡単、材料も4種類のみ。電子レンジでかぼちゃ、ながいもを加熱してつぶし、ほしぶどう、カッターチーズと混ぜるだけです。所要時間は約15分。カッターチーズは低カロリーです。なお、カッターチーズの中でも「しっとり」のものがいいです(写真)。ほしぶどうも「ノンオイル」のもの(写真)を使用しました。これら、カッターチーズ、ほしぶどうは我が家でずっと使っているヘルシースイーツの基本です。

所要時間 約15分

簡単です。カッターチーズは低カロリーです。

我が家での ヘルシースイーツの 基本です  
カッターチーズに ノンオイルレーズン



### 材料

かぼちゃ 300g  
ながいも 100g  
ほしぶどう 100g  
カッターチーズ 50g

### 作り方

かぼちゃ(皮つき)、ながいも(皮をとりのぞいて)を電子レンジ600Wで5-6分間加熱して、ボウルに入れてマッシャーでつぶし、ほしぶどう、カッターチーズと混ぜる。



100gあたり エネルギー 109kcal  
塩分 0.1g  
たんぱく質 3.1g  
食物繊維 2.7g