

山下循環器科内科ニュース第 173 号

2018 年 1 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年が皆様にとって、良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。当院も今年 11 月で開院 30 周年となります。職員一同、初心を忘れず、医療・介護の両面で地域の方々のお役に立てるよう「親切、誠実、ていねい」な仕事を実践して参りたいと思います。何とぞよろしく願い申し上げます。（院長）

◎変形性腰椎症と脊柱管狭窄症について

高齢者に多いのが腰痛です。変形性腰椎症は椎間板の変性、椎間関節の変形、脊椎変形などにより腰痛や臀部痛が起きます。起床時や同じ姿勢からの動き始めに痛みが出現し、身体活動により軽くなります。また、重いものの運搬や中腰姿勢で痛みが誘発されます。40 歳以上の住民の 70,2%（男 80,6%、女 64,4%）にレントゲンの変化が認められるということです。治療はコルセットによる腰椎の安定化、痛み止めの使用、ブロック注射などが行われます。急性期を過ぎますと体幹筋強化などの運動療法が行われ、長期の安静は禁物です。慢性化したときはデュロキセチン（商品名サインバルタ）という薬も適応になります。

脊柱管や椎間孔が骨、椎間板、黄色じん帯により狭くなると、腰部脊柱管狭窄症となります。

腰部脊柱管狭窄症では、神経組織の機械的圧迫や血流の障害により、下肢の神経痛、知覚障害（しびれ）、筋力低下をきたします。歩行や立位により増悪し、運動や、前屈位・座位で軽快するのが特徴です。歩行により、下肢痛・しびれが出現し、休憩により症状が消失し、再度歩けるようになります。これを間歇性跛行（かんけつせいはいこう）といいます。間歇性跛行は下肢の閉塞性動脈硬化症でも出現します。脊柱管狭窄症は腰部の MR I で診断できます。

脊柱管狭窄症の治療ですが、痛みやしびれに対し、痛み止め、筋弛緩薬、ビタミン B12 などが使用されます。経口プロスタグランジン E1 製剤は間歇性跛行に有効です。理学療法、運動療法、腰椎コルセットなども痛みに対して有効です。軽症や中等症の人の半分はこのような保存的治療でよくなりますが、重症な人や保存的治療でよくならない人は手術治療が選択されることとなります。

（日本内科学会雑誌平成 29 年 10 月号から引用 院長）

◎認知症短期集中リハビリについて

平成29年度より、リハビリでは、認知症短期集中リハビリという新しい取り組みをはじめました。認知機能や生活環境などを踏まえ、応用的動作能力や社会適応能力を最大限に活用しながら生活機能の改善をはかることが目的です。

認知症短期集中リハビリは、3か月間実施していきます。計算問題をたくさん解いたり、頭の体操ばかりをするイメージかもしれませんが、そんなことばかりはしません。状態にあわせた目標設定をし、不安なく、そして楽しく日々が充実したものになるように、家での役割を一緒に考え実行したり、身体能力をみながら小さな菜園をつくる手順を一緒に考え、家族の協力のもとチャレンジしたりと、内容はとても幅広いです。

なんでも家族まかせであった方は、ささいなことでも自分の仕事、役割を担うことで自分に自信が付き積極的に何かを始めようと意欲がわきました。責任、役割を果たすことで顔の表情もしっかり生き生きされています。ただ、初めからうまくいくことはありません、失敗してもそれを失敗としないことが重要です。そこで、失敗した！と、強いインパクトを与えてしまうと、再度チャレンジしてみようという気持ちをつんでしまうことになります。

そうきたか！まあいいじゃないか！というおらかな気持ちでいてもらえるようなリラックスした雰囲気の中で、進めることにしています。これを覚えてきたんや！何個つくれたんや！という利用者さんの達成感にあふれた笑顔を見るのが私はとても好きです。またそこに関われたことをとてもうれしく思います。

私たちの体の動き、考えなど指令を出すのは脳です。脳細胞は、誕生した時が一番多く、そののちはものすごいスピードで減る一方ですが、記憶をつかさどる海馬は成人してからも増えることができます。とくに、新しい環境で得る情報、刺激が海馬にとって、とても良いとされています。

脳細胞は減りますが、脳細胞と脳細胞をつなぐ道路のようなものは、脳を使えば使うほど太くなります。田舎のガタガタした細い道が、舗装され立派な道路になったというイメージでしょうか。もう、年だから、面倒だからという考えは危険信号です。脳細胞をつなぐ道がどんどん田舎道になってしまいます。ガタガタした田舎道が、舗装された道路になるお手伝いや、アドバイスができたらなと思います。

なにか、気になることがあればデイケアやました、デイサービス碧をのぞいてみてください。おまちしております。(理学療法士 井上 英実)

◎人事

医療事務 小嶋麻衣 12月10日付退職 お世話になりました。
後藤眞子 12月11日付入職 よろしくお願い致します。