



外来診療担当医表(3月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	柴田 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜)第2・3・4・5 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	榎原 循環器	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	武田 第1・4 脳神経
		平山 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器	吉田(由) 糖尿病内分泌	栗木 消化器・肝臓	担当医
			吉田(由) 糖尿病内分泌	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由)第1・2・4 糖尿病内分泌	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	安藤	今村(達)	今村(康)第2・3・4 外科・総合診療科	勝野 10:30~
			神谷	河合(純)	川崎	安藤	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	臼井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本
		松尾(英)	岩瀬		松尾(英)	栗本 9:30~	佐伯 第1 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/吉崎	梅村	梅村/長谷川	梅村	梅村/阿曾	
美容皮膚科	五島 火曜日 14:00~16:00 予約制 乾燥が気になるこの季節、お肌の調子はいかがですか? お気軽にご相談ください。						

専門外来

		月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 和田 9:00~12:00	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	糖尿病内分泌 上田 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 14:00~	老年内科(物忘れ) 遠藤 (第3) 予約制 14:00~16:00		
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30		呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~15:30			
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00		老年内科(物忘れ) 遠藤(第1) 予約制 14:00~16:00	腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~			
外科	乳腺外科 稲石(第1・2・3・4) 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制 14:30~16:00	乳腺外科 佐藤 (第1・3・4・5) 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第1・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00	
	緩和ケア 秋山 13:30~16:00			脳神経外科 担当医(第1) 14:00~16:30	脳神経外科 担当医 (第2・3) 14:00~16:00	脊髄外科 西村(第1) 9:00~11:30	
	泌尿器 河合(昭) 14:00~16:00			脳神経外科 飯塚(第3) 14:30~16:30	脳神経外科 渡邊(第2・4) 14:00~16:00	脊髄外科 担当医(第2・4) 9:00~11:30	
	内分泌外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	血管外科 今枝 14:00~16:00	泌尿器 一部予約制 14:00~	泌尿器 鈴木(晶)(第2・4) 9:00~12:00	
	内分泌外科 富家(第3) 予約制 15:00~16:00						
	脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00						

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。
時間外・休日も診察致します。
TEL.0568-21-0811(代表)

健診・ドックセンター

- 人間ドック ●企業健診

●特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター
TEL.0568-58-1535(直通)



日本国民病といわれる

腰痛について考えてみましょう

皆さんは腰痛になったことはありますか？

腰痛は男性では日本の有訴者率第1位であり、女性は第2位でわが国では腰痛のある患者さまが1千万人以上と推定されています。腰痛の原因は様々ですが、日本人の90%が一生に1度は腰痛を経験すると言われています。

海外でも日本と同様に腰痛は多いのでしょうか？

アメリカでは腰痛の発生率は全人口の15~20%だそうで45歳以下の就労不能原因の第1位になっています。

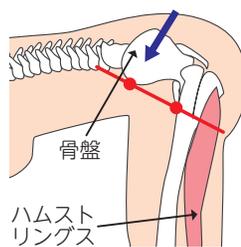
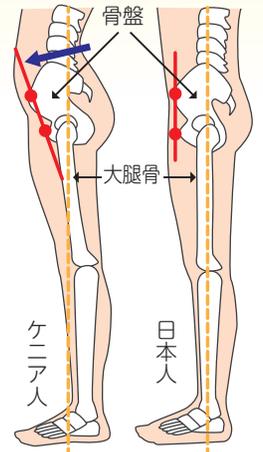
ちなみに、日本で腰痛は国民病と言われていますが、なんとケニアでは腰痛の人がほとんどいないのです。その違いはなぜでしょうか。それは、ケニアの人の姿勢にあります。日本人とケニア人とは**骨盤の傾きに違いがある**といわれています。ケニアの人は骨盤が前に傾いているので前かがみになっても腰に負担がかかりません。しかし、日本人は骨盤が後ろに傾いているので前かがみになると背骨が曲がり腰に負担がかかります。また、**ハムストリングス(下肢後面を作る筋肉の総称)が硬いと骨盤も傾きません。日本人がケニア人のように腰に負担がかからないようにするコツがあります。前かがみになった時にお尻を突き出して胸を張ると腰に負担がかからない**ということです。



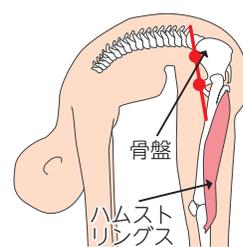
ケニア人(マサイ族?)の前屈作業位



日本人の前屈作業位



ハムストリングス正常
↓
前傾で骨盤が傾く
↓
ハムストリングスが柔軟に伸びる



ハムストリングス硬くなる
↓
骨盤が傾かない
↓
腰椎が曲がり負担がかかる

国民病といわれる腰痛とは、そもそも何なのでしょう？

腰痛の定義に決まったものは無いものの、主に痛みの部位や症状が出てからの期間、原因などにより定義されています。

痛みを示す部位は日本では触ることのできる一番下の肋骨から臀部の間とされています。驚くことに部位は国によって異なり、例えば北欧は狭く、ドイツは首の下あたりから臀部までとずいぶん広い範囲です。

また腰痛の基礎となる図解を載せておきます。(図1)脊椎は椎体、椎弓、椎間関節などの骨性構造が椎間板や靭帯などにより連結補強され、さらには神経や筋肉などによりお互い補強しあっており、これらの構造が単独もしくは複数に異常を来して腰痛の原因になっていると考えられています。

では、腰痛の原因にはどんなものがあるのでしょうか。皆さんの予想通り、腰痛には様々な原因があり、大きく分けて**脊椎由来**、**神経由来**、**内臓由来**、**血管由来**、**心因性**の5つに分類されます。(表1)よく聞く腰椎椎間板ヘルニアや腰椎圧迫骨折は脊椎由来の中の1つですが、脊椎由来の原因だけでもたくさんの病気があり、原因が複数関与していることも珍しくありません。

腰痛の**期間**としては急性期(4週)亜急性期(4~12週)慢性期(12週以上)と分類されていますが、多くの人が亜急性期間内までに症状が治まることが多いですが、慢性化したり再発することも多く、なかなか腰痛との関係を断つのが困難です。

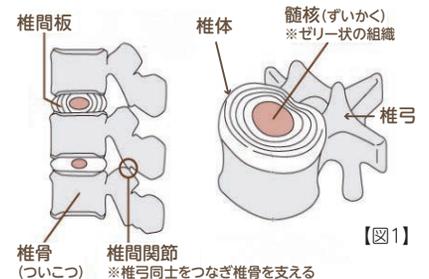
さらに腰痛は職業や生活習慣との関連も指摘されており、**職業**では長時間の立ち仕事や重量物の持ち上げなどが、**生活習慣**では運動不足や喫煙が危険因子と報告されています。身体所見を調べていくとそもそも腰痛ではなく、他の部位が原因であることもあります。残念なことに**非特異的腰痛**と呼ばれる原因が特定できない場合もあります。



腰椎椎間板ヘルニア



腰椎圧迫骨折



【図1】

表1 腰痛の原因	
脊椎由来	腰椎椎間板ヘルニア 腰部脊柱管狭窄症 分離すべり症 変性すべり症 代謝性疾患(骨粗鬆症など) 脊椎腫瘍 脊椎感染症 脊椎外傷(脊椎圧迫骨折など) 筋・筋膜性腰痛 腰椎椎間板症 脊柱靭帯骨化症 脊柱変形
神経由来	脊髄腫瘍など
内臓由来	腎・尿路系疾患 婦人科系疾患・妊娠 胃腸疾患など
血管由来	腹部大動脈瘤、解離性大動脈瘤など
心因性	うつ病、ヒステリーなど

しかし腰痛治療の上で大切なことは**red flags(危険信号)**と呼ばれる腫瘍や感染、外傷の3つを見逃さないことにあります。気になる方は是非一度、整形外科外来を受診してください。

整形外科部長 松尾 英生

お詫びと訂正

マンスリー167号「現代社会での近視その2」の赤枠内③レーシックを③点眼薬(アトロピン点眼)と訂正いたします。以上、慎んでお詫び申し上げます。



我が衣に
伏見の桃の
雫せよ
松尾芭蕉作

第168号 2021.3月
発行 済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院
TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com
FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。

→ 次号は「新型コロナワクチンについて」です

- 3月1日(月)~3月8日(月)女性の健康週間 ●3月1日(月)~3月7日(日)子ども予防接種週間
- 3月3日(水)ひな祭り・耳の日 ●3月7日(日)消防記念日 ●3月7日(日)~3月13日(土)世界緑内障週間
- 3月12日(金)世界腎臓デー ●3月20日(土)春分の日 ●3月24日(水)世界結核デー