

サンレモだより

平成26年度
夏号



医療法人 佐世保同仁会
サンレモリハビリ病院
広報誌作成委員会
佐世保市江上町 4848-1

腰痛症のメカニズム

医師 山本 尚司

腰痛症の原因

腰痛症の原因は様々ですが、原因が特定できる腰痛は、約15%といわれています。その代表的なものは、腰椎が直接障害される圧迫骨折や、神経が障害される腰椎椎間板ヘルニアや、腰部脊柱管狭窄症です。

その他、がんの転移、細菌感染、腹部の解離性大動脈瘤などの血管や、腎臓、膵臓などの臓器の病気が原因となり、腰痛を引き起こすこともあります。

残りの85%の腰痛は、レントゲンやMRIの画像を確認しても、原因が特定できないといわれています。

このような腰痛では、仕事などの生活習慣から起こる腰痛が多く、またストレスなどの心の状態が影響していることもあります。

原因が特定できる腰痛

腰痛を引き起こす原因の中で、腰椎が直接傷害されるものとして、次のようなものがあります。

	原因	特徴的な症状
腰椎椎間板ヘルニア	椎間板の一部が後方へ飛び出し神経を圧迫	腰痛に加え、片下肢に痛みしびれ、麻痺が生じる
腰部脊柱管狭窄症	神経の通る脊柱管が靭帯の肥厚などで狭くなり神経を圧迫する	長時間の立位や歩行で腰痛や臀部痛、両下肢後面しびれが生じ、安静で軽減
脊椎圧迫骨折	脊椎骨に力が加わり圧壊 高齢化で歩行時でも発症	強い腰痛が数日経っても軽減しない
がん転移 細菌感染	がんが脊椎骨に転移 脊椎骨や椎間板に感染	夜間の安静時に強く痛む 発熱が続く



原因が特定できない腰痛

画像検査などで原因がない腰痛には、個人の仕事や生活習慣など、以下の要因が関係していると考えられます。

身体的影響：長時間同じ姿勢でいる仕事、運動不足、肥満など

心理的影響：ストレス、不安、不眠など

急性腰痛症（いわゆる ぎっくり腰）

原因は筋肉が障害されている場合がほとんどです。急性腰痛症は身体を動かした時に腰が痛みますが、約1週間で楽になることがほとんどです。

約1週間で軽くならない腰痛は、病気が原因である場合があります。

医療機関で確認してもらうことが大切です。ご相談下さい。



せいじょうえんげ 正常嚥下について

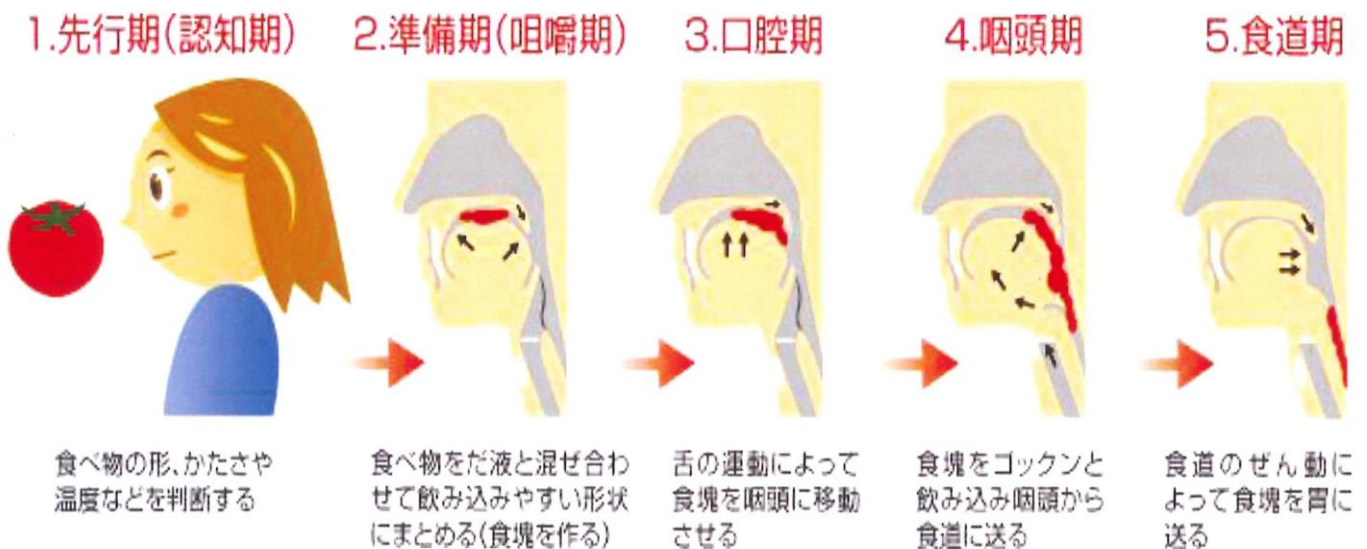
担当:言語療法士(ST)中島健二

せつしょく えんげ
摂食・嚥下とは、口に入れた食べ物を歯や舌で咀嚼し、飲み込みやすい塊(食塊)を形成した後、舌の運動によって咽頭へ送り込み、えんげはんしゃ
嚥下反射で食道へ、食道の蠕動により胃へと送る5段階の過程を指します。(図1参照)

これらの一連の動きは、一瞬(1秒以内)のうちに起こるものですが、このいずれかの段階もしくは複数の段階で何らかの問題が発生する状態がせつしょく えんげきの うしょうがい
摂食・嚥下機能障害です。

摂食・嚥下の過程(5期)

(図1)



摂食・嚥下障害によって引き起こされる主な問題として、下記の3つが挙げられます。

①生活の質(QOL)の低下

②低栄養・脱水症

ごえん ちっそく
③誤嚥・窒息

当院でも摂食嚥下障害の患者さまは多く、特に食事場面など適切な対応が求められます。

特に咽頭期で誤嚥窒息が起こります。食事介助の際はペースが早くならない様に注意し、ゴクンと飲み込んだ後に次の一口をあげる様にして下さい。

〈研修会のご案内〉

長崎嚥下リハビリテーション研究会 2ヶ月に1回 アルカス佐世保 土 14:30~17:30 研修会費 1500円

彼杵地区口腔ケア勉強会 第4水曜日 鈴木病院 18:00~19:00 参加費 無料

引用参考資料 嚥下食ドットコム

～新人スタッフ紹介～

新しく配属された職員を紹介いたします。

①・名前、②配属日・場所、③性格、④目標の順です。



(薬剤師)

- ① 長田 節 (ながた せつ)
- ② 平成 26年 4月 1日 薬局【薬局長】
- ③ 几帳面で物事をきちんとする性格ですが、抜けていることが多く、本当は「アバウト」かもしれません。好きな物は、酒の肴とビールとシャンパンです。あと、今は猫を飼っています。名前は「TOM」です。
- ④ 病院機能評価を無事に切り抜ける事と仕事内容をきちんと把握することです。あとは、毎日のビールの量を少なくすることです。

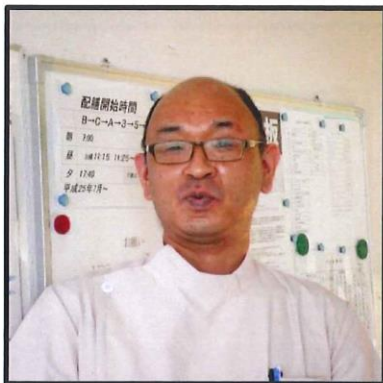
(薬剤師)

- ① 家永 菜々美 (いえなが ななみ)
- ② 平成 26年 4月 1日 薬局
- ③ 何でもします!!!
- ④ バリバリ仕事ができるようになりたいです。



(ケアスタッフ)

- ① 左右田 秀人 (さゆうだ ひでと)
- ② 平成 26年 4月 1日 B棟
- ③ 長所：マイペースで時折天然なところがあります。
短所：あきっぽい所があるところでしょうか?
- ④ 早く仕事に慣れ、患者様を笑顔にできるようなお世話をしていきたいです。





(ケアスタッフ)

- ① 田口 由佳 (たぐち ゆか)
- ② 平成 26年 4月 1日 C棟
- ③ 短所：人見知り 長所：できないと思ったことを、少しずつ考えながらできるようになるまで努力し続ける事。
- ④ まずは介護の仕事を早く覚え、患者様とのコミュニケーションをたくさんとって頑張っています。

(ケアスタッフ)

- ① 道上 なつき (みちがみ なつき)
- ② 平成 26年 4月 1日 3階
- ③ 長所：いつも元気です。
短所：短気なところ。
- ④ 常に笑顔を心掛け、1日でも早く仕事を覚え、立派な介護福祉士になることです。



(ケアスタッフ)

- ① 中島 美里 (なかしま みさと)
- ② 平成 26年 4月 1日 4階
- ③ 長所：優しい、短所：一つのことをすると、他のことを忘れてしまうことがある。
- ④ 患者様が安心して過ごせるようなケアをしていけるようにする。



(ケアスタッフ)

- ① 野宮 沙霧 (のみや さぎり)
- ② 平成 26年 4月 1日 5階
- ③ 長所：プラス思考なところ
短所：人見知りなところ
- ④ 早く仕事に慣れ、人の役に立てる人になりたいです。





(看護師)

- ① 出島 亜由美 (でじま あゆみ)
- ② 平成 26年 4月 2日 B棟
- ③ 初めは人見知りですが、仲良くなったり慣れてくるとよく話します。基本的にポジティブで、なんでも楽しもうとする性格です。
- ④ まだまだ学生の身で、何にも分からないので、諸先輩看護師さん方のように早くテキパキと動けるように、そして患者さんに顔を覚えてもらうことが今の目標です。

(看護師)

- ① 田川 亜寿香 (たがわ あすか)
- ② 平成 26年 4月 2日 3階
- ③ 長所：前向きなところ
短所：要領を得るまで時間がかかる事。
- ④ 早く患者様に安心して声をかけて頂けるよう技術を身に付けること。笑顔を常に持って勤務すること。



(保育士)

- ① 大石 歩 (おおいし あゆみ)
- ② 平成 26年 4月 9日 託児所
- ③ 長所はいつも笑顔で明るく何事でも楽しむことができます。
短所はおっとりしているので話すことが遅いところです。
- ④ 早く仕事を覚え、保護者の方が安心してお子様を預けることができるような、頼られる先生になりたいです。

通所リハビリテーション【花見】

平成 26 4月 16日・17日

4月16,17日通所利用者の花見を行いました。

今回も昨年に引き続き西海橋公園に行って、良い天气に恵まれ、楽しく過ごされていました。いろいろな種類がある中、満開の八重桜がとてもきれいで、御衣黄桜も楽しみにしていましたが、花の時期が終わっていたので次回鑑賞できることを期待しています。理事長、山城先生、藤田先生にも来て頂きました。

皆様の協力で無事に行うことが出来ました。ありがとうございました。

4月16,17日通所利用者の花見を行いました。



編集後記

今回のサンレモ便りはいかがでしたか？

今後も皆様の御意見やご要望がありましたら、お気軽に近くのスタッフにお声掛けください。

副編集長 牛尾佳代子