

とらのもん

「てあし」の痛み、シビレと運動器
連携医療機関のご紹介～そめや内科クリニック～
検査を知ろう～ホルター心電図～
病院からのお知らせ～電話予約受付時間変更について～



紅葉

基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

本院【 「てあし」の痛み、シビレと運動器 】

整形外科 立花 新太郎 部長

日時：11月18日(土) 14:00-15:30

場所：本院 本館3階 講堂

(入場料無料)

諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。

お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



「運動器」という耳慣れない言葉を御存知でしょうか。

呼吸器、循環器、消化器、泌尿器と聞けばそれぞれ、人体の生理機能をあらわしていると思われたいと思います。運動器はこれらに対応する言葉で、人体の随意運動すなわち、自分の意志で体の各部位が動かせる仕組みを意味します。具体的には、脊髄、末梢神経など大脳からの指令を伝え、一方、手、足の感覚を大脳に伝える経路と、指令に従って収縮する筋肉、実際に動く脊柱（せぼね）、骨、関節などから成り立っています。

人類は二足直立歩行をすることに最大の特徴があります。前肢（まえあし）を体の移動に用いている動物から進化を遂げ、前肢を手として道具を用い、高次の創造的な作業に用いることで、人類は文明を発達させてきました。発達した重い脳を支える脊椎、巧妙な作業をこなす手、能率良い移動を可能にする足とそれぞれ精密な仕組みで働いています。

呼吸器などが生命維持に必須の機能であるのに対し運動器は、人間が人間らしくいきるため、すなわち人の尊厳を維持するための器官です。

運動器の機能障害は直ちに人の尊厳を脅かします。御高齢の患者さんが心配されている「寝たきりになりたくない」「他人の世話（介護）にはなりたくない」などはまさに、尊厳が損なわれることに対する怖れを表しているものです。尊厳ある自立した人生を送るためには、運動器の機能維持は欠かせません。

WHO(世界保健機構)が世界一のパフォーマンスと認めた我が国の保険医療制度により、我が国は世界一の長寿国になりました。今、問われているのは長寿の実体です。健康寿命の延伸、すなわち

立花 新太郎 S48年卒

<専門領域>

脊椎外科、股・膝関節外科、手・肘関節外科、足の外科、末梢神経外科



<所属学会等>

日本整形外科学会認定専門医 日本リハビリテーション学会臨床認定医 日本脊椎脊髄病学会 日本肩関節学会 日本手の外科学会 日本整形災害外科学会 日本自己血輸血学会

健康で自立した長寿を目指すことが求められています。

整形外科は、運動器の疾病（びょうき）、傷害（けが）を取り扱う診療科です。今回は、運動器に起こる加齢変化（老化）をもとにした体の不具合について解説致します。

体の各部位が動くということは、骨格（体のかたち）を維持している骨同士が、互いの位置関係を変えることを意味します。その為に骨の先端は、軟骨というすべりのよい構造になっています。軟骨同士がすれ合うことで、いかなる精密機械にも優る低い摩擦係数を実現しています。この軟骨の加齢変性によって生じてくる不具合が、変形性関節症です。変形性関節症は体中のあらゆる関節に起こりうる不具合ですが、最も頻度の高い部位は膝関節です。

変形性膝関節症は正座が痛くてできない、長時間座っていて立ち上がったときに痛い、痛くて長く歩けない、膝に水がたまって腫れるなどの症状を示します。膝は体重を支える関節ですので、負担を減らすため、体重のコントロールを心がけましょう。

日本人ではO脚変形を伴う方が多いので、O脚を矯正するための足底装具（靴の

中敷き)を処方することもあります。これらの保存療法の効果が出るまでの急性期の対応として、消炎鎮痛剤の内服や貼布剤(はりぐすり)を用いることもあります。残念ながらすり減った軟骨を再生させる薬は現時点ではありませんが、軟骨保護剤を膝関節内に注入する治療法もあります。最も大切な手当は、大腿四頭筋(膝を伸ばす、大腿の前面にある筋肉)を鍛えることです。2ヶ月きちんとエクササイズをすると、同期間消炎鎮痛剤をのみ続けるのと同様以上の効果が上がることが実証されています。残念ながら関節の変形が進行してしまって歩くのが困難になってしまった方には、人工関節置換術をお勧めしています。

人工関節置換術は、すり減ってしまった関節の表面を切り取って金属とポリエチレンでできた関節に取り換える手術です。膝関節の他には股関節にもよく行われている手術で、当院でも毎年50人以上の方が手術を受けられています。

さて、脊椎も多くの骨が連結する関節のかたまりのような器官です。脊椎の場合、上下の椎骨は主に椎間板という軟骨でつながっています。椎間板は、外周を線維輪というしっかりした組織が取り囲んで、中心に髄核という水分の多い組織が封じ込められています。椎間板は加齢とともに水分が失われて亀裂が入り、この亀裂を通して中心部の髄核が押し出された状態が椎間板ヘルニアです。脊柱のうち、動きの大きい頸椎中央部と、腰椎下部に多発します。頸椎椎間板ヘルニアは肩、腕、手を支配する神経を圧迫して強い肩こりや、腕、手のシビレ、痛みの原因になります。多くの場合、装具による安静や、消炎鎮痛剤の内服で痛みが消えますが、手術の必要な場合もあります。

腰椎椎間板ヘルニアはしばしばギックリ腰と呼ばれる急性腰痛発作に引き続く臀部から足にかけての痛みシビレ(坐骨

神経痛)を特徴とします。大部分はコルセット、消炎鎮痛剤で軽くなりますが、症状が強かったり長引く場合は硬膜外ブロックを行います。ブロックも有効でない場合は手術を行います。

さて椎間板の変性が徐々に、かつ多レベルで進行している状態を変形性脊椎症と呼びます。頸、腰の動きが悪くなり、起床時など動き始めに痛みを伴います。脊椎の変形が進み、脊柱管と呼ばれる手足への神経の通り道が狭められるようになると、手足のシビレの原因となります。

頸椎症性脊髄症では脊髄が圧迫され、箸が使いにくい、ボタンかけが不自由、足がもつれて転びやすいなどの症状が現れます。脊髄は脳と同じ中枢神経ですから不可逆(元に戻らない)性の麻痺が起こらないうちに手術を受ける必要があります。通常、頸の後ろから手術をする頸椎椎弓形成術が行われます。

腰部脊柱管狭窄症は、歩くと足がシビレ、痛くなり長く歩けないが、少し休むと又歩けるという症状を特徴とします。この症状を間欠跛行と呼びますが、同様の症状は閉塞性動脈硬化症で足の血流が悪くなっている状態でも起こります。腰部脊柱管狭窄症は立ち止まただけでは症状が改善せず、しゃがんだり座ったりすることが必要です。片足だけに症状の出る神経根型と、両足に症状が出て、会陰部の違和感などを伴う馬尾型があります。神経根型ではブロック療法などによる効果が期待できますが、馬尾型では手術が必要になることが多いようです。腰部脊柱管狭窄症のうち、特殊なタイプとして腰椎のずれ(すべり症)を伴うものがあります。この場合は、迂りを生じている不安定な椎間を骨移植を行って固定する必要があり患者さんに負担の大きい手術になります。

以上、代表的な疾患について紹介致しました。

連携医療機関のご紹介 ～そめや内科クリニック～

ご挨拶

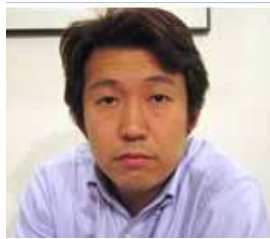
これまで、大学卒業後11年間、虎の門病院という総合病院でずっと働いてきました。毎日毎日、病棟で患者さんたちと向き合って、いっぱい落ち込んだり、患者さんに逆に励まされたり、またちょっとだけ患者さんを元気づけたりしながら日々勉強してきました。

6年目からは肝臓という、病気になっても痛くもかゆくもない、それでいて進行すると大変な思いもすることがあるという臓器を専門としてやってきました。

そんな私が、これまで培ってきた経験を生かして、これまでの大病院での治療とは違った分野で医療に貢献できないかと考えその結果、地域における、何でも相談できる、そしていざという時に頼りになるドクターでありたいと願い、今回クリニックを開業しました。

数多くの患者さんと接してきたの僕自身のキーワード。「病気を治すのはドクターじゃなくて、患者さん自身なんだ。ドクターである僕の仕事は、病気を治そうとする患者さんに対して最大限のお手伝いをする事だ！」なんでも、遠慮なく言って下さい。お手伝いさせていただきます。

院長 **染谷 貴志**
(そめや たかし)



< 経歴 >

1995年 東京慈恵会医科大学卒業
1995年～2006年 虎の門病院勤務
(現：虎の門病院非常勤外来勤務)
2006年4月 そめや内科クリニック開業



待合室 (エントランスゾーン)

< 診療時間表 >

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 < 09:00 ~ 12:30 >	🌳	🌳	🌳		🌳	🌳
午後 < 15:00 ~ 19:00 >	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	



診察室

木曜午前は虎の門病院外来診察



改札口を出て、前の道を右方向に歩いていただくとJA(農協)の隣にあります。

そめや内科クリニック (内科、消化器科 専門：肝臓)

〒213-0013 神奈川県川崎市高津区末長45-1
東急田園都市線梶ヶ谷駅下車 徒歩3分

TEL 044-712-3366
ホームページ <http://someya-clinic.jp/>

検査を知ろう

～ホルター心電図検査について～

「ホルター心電図って何ですか？」

一般の心電図は記録時間が短いことや、胸痛、動機などで受診されても心電図を記録するときには症状が治まっていて原因がつかめないことがよくあります。このような欠点を補うのがホルター心電図検査です。このホルター心電図検査は一日単位で行うので長時間心電図あるいは24時間ホルター心電図とも呼ばれています。ちなみに、名称はホルダーではなく、この検査を開発したホルター氏の名前が由来となっています。

「この検査から何がわかるの？」

心臓が痛い、苦しいなどの症状は日中の活動の中で起こる人や安静時、特に夜間に訴える人もいます。また、急にドキドキしたとかめまいがするときなど、長く記録することで原因を捕まえることができるというメリットとがあります。このように自覚症状と心電図の関係、不整脈の種類や出現頻度、そして、ペースメーカーが正しく働いているかどうかなど、この検査からたくさんのお情報を得ることができます。

「入院して検査するの？」

入院して行う検査ではありません。機械を装着した後、普段どおりの生活をしていただくなかで、軽い運動や精神的な緊張、ストレスなどさまざまな生活の変化によって誘発される自覚症状や心電図変化について調べます。入院している人が行う場合は、術前・術後あるいは治療前・後の評価など異なる目的で行ったりします。

「どうやって検査を受けるの？」

この検査の流れについて説明いたします。上半身服を脱いで行います。上着を用意してありますので、それに着替えていただきます。

胸に電極を5個つけます。電極をつける前にきれいな心電図が記録できるように電極の位置を少しこすります。また、同時に皮膚かぶれ対策の処理も行います。電極に繋がっているコードを機械（小型携帯型心電計；重さ240g）に接続します。機械を腰ベルトに固定した後、服を着てもらいます。日常生活の行動や症状を記載する日記帳の書き方や症状が出たときに押すボタンなどの説明をします。



<ホルター心電図を装着したところです >

ここまでで約20分程度です。ここからは普段どおりの生活をしていただいて、翌日また同じ時間に検査室に来て機械を外して全ての検査は終了となります。

「この検査の注意点は？」

機械は精密機械なので衝撃を与えないようお願いいたします。また機械は耐水性ではありませんので、装着した日はお風呂やシャワーを使用することができません。電気毛布や電気あんかの使用は、記録に雑音が入って解析できなくなることがありますので、使用を控えるかひと工夫していただいています。最後に検査を受けるときの服装ですが、ワンピースや和服など、電極コードの配線や機械の装着がしにくいことや装着後の外観もあまりよくないので避けたほうがよいと思われます。

トンカツの好き嫌い

元精神科部長 栗原 雅直

私はトンカツが大好きだ。だが、私の家内はトンカツを食べようとしない。だからデパ食のショウウィンドウなどで、何を食べようか決めかねているとき、先に彼女に鉄火丼などを選ばれてしまうと、「トンカツにする」とも言いかねて、迷いが深くなる。それにカツカレーなどのカロリー表示では、1180Kカロリーを超えたりするので、今日こそはトンカツを食べるぞというひそかな意気込みが消えてしまう。ときどき発作的にダイエットせねばならぬと思うからだ。年に一度くらい、何かの機会の上野広小路を通ると、罪悪感とともに、ついトンカツ名店の暖簾に吸い寄せられることになってしまう。

五十年も連れ添って、やっと家内がトンカツを嫌う理由を教えてもらった。衣があって口がボサボサするからいやなのだそうだ。肉なら肉だけを食いたい、衣はよけいという理屈なのだそうだ。乏しい食事で戦争時代を育ったから、小麦粉にはいい思い出がないというのだ。だが、中学時代の食事環境がさらに劣悪なはずの私が、なぜトンカツが好きなのだろう。私は衣でも何でも口に入りさえすれば有り難いという育ち方をしたのである。状況が同じでも、好き嫌いの結果は別になるとは不思議なことだ。

家内は、パンでも、クロワッサンやミルフィーユのようにパイ風で口の中がガサガサするものはダメ。私は口に入って噛んでいるうちに味わいが深くなる固いパンが好きだ。クロワッサンやイタリア・パンのチャバットなど、皮を味わいながら食べるのが好きだ。しかしつい家内に遠慮して、柔らかいクルミやレーズン入りのパンを買ってしまう。彼女にとって、クロワッサンは粉がパラパラ崩れて散らばるから嫌なのだそうだ。同じ小麦粉の食品でも、トンカツは衣がムダ、パンは散らかるから嫌と、若干理由づけが違ってくることを、これまで連れ添って分かってきた。

結婚50年ぼんやり暮らしてきて、やっと相手の好みの真の理由が分かってきたのである。デパートの婦人服売り場で家内を待っているとき、店員に「お連れ様は」と聞かれ、「飼い主が来るまで待っています」と答えると、店員はよく訳も分からず笑う。しかし毎回そんなものかと食事をしているうち、だんだん好みも変わってきたが、ごくまれに食事に注文をつけたりすると相手は過剰に反応したりする。それももうどうでもよくなってきた。

結婚とは四角な石同士がこすれ合って、だんだんお互いの圭角が磨り減ってきて、喧嘩もせず生きられるようになるとも言える。だが、似たもの同士の完全主義者で好みあまり一致しすぎると、いつもはいい雰囲気でも、たまさかの意見の衝突で、結婚が破壊的になるかも知れない。例えばせっかく奥さんがスーパーで最高級のヒレカツを奮発したりしても、旦那がたまたま今日は魚が食いたいなどと言い出したりすると、思いもかけず喧嘩の種になりうる。浮世はままたまならぬものだから、生活にはユラギがあったほうがよい。

私など、いつの間にかトンカツの好みから、パンも柔らかいものを食べるよう飼いならされてしまった。今になっては、本来何が好物だったかも忘れていた。記憶中枢が少々イカれてきたので、何事も新鮮に見える。そのうち女房に、「どちら様でございましたでしょうか」と挨拶するのではないかと、今から案じている。

食べ物の好みとは何だろう。背負い育ってきた文化に大きく影響されるものだが、夫婦ともなれば、お互いに相手の好みを尊重しつつ、かといって尊重したつもりで相手の好みなどそんなに構っていたら毎日がやっていけないといった面もある。少しずつ歩み寄ってきたつもりでも、意外にそれは老化現象による恵みだったりもするのである。

梶が谷キャンパスからの便り

～ 11月は霜降り月～

副院長 中西 成元

旧暦11月は霜の降る季節である。冷えた朝、屋根や地面が一面真っ白な霜に覆われているのを目にすると、霜が降るとい言葉がぴったりくる。11月の、またの名は神楽月、雪待月、そして出雲より神様が帰って来る神帰月である。この季節は紅葉（もみじ、こうよう）の季節でもある。この言葉は木の葉の色が変わる現象のことをいい、カエデ（もみじ）はムクロジ科カエデ属の木の総称をさす。そして、カエルの手に似ていることからカエデとよばれたと言う。日本では、春の桜とともに紅葉（もみじ）に対する思い入れは強い。秋になると毎日のように新聞やテレビに紅葉狩りの情報があふれ、紅葉の名所に人があふれる。とりわけ京都や日光が有名で“そうだ京都に行こう”というコピーが人々の心をとらえ、日光イロハ坂の車の列の写真が新聞紙上をかざる。しかし、紅葉狩りも京都と日光では異なる。京都では1本の木、1枚の葉が庭または、景色全体の中で大きな位置を占める。一方、日光イロハ坂では山全体を色々な木々が彩り1本の木、1枚の葉にはあまり重きはない。国旗もカエデであるカナダは見渡す限りの大地が紅葉で彩られる。これは同じ紅葉といいながら、京都のそれとはあまりにも異なる。これらは国民性の違いになって色々なところに顔を出す。短歌や俳句などの世界に明らかである。ところで、分院にはどれだけの落葉樹があるかご存知ですか。イチヨウ、桜、紅葉、梅、鈴懸け、コナラ、花ミズキなどなどさまざまな木があり、これから我々の目を和ませてくれる。また、写真、スケッチ、和歌や俳句といろいろ楽しむこともできる。しかし、常緑樹も色が変わり落葉することもお忘れなく。

桃の木のその葉散らすな秋の風

芭蕉



<ハナミズキ>

病院からのお知らせ

11月1日より本院電話予約センターの受付時間を変更致します。

4ヶ月先の応答日までの予約が取れます。

例) 本日(電話をかける日)が、11月16日(木)の場合
2007年3月16日(金)まで予約が取れます。
一般内科の予約は、2ヶ月先までしか取れません。
全科(小児科・歯科を除く)の予約をお取り扱いします。

受付時間(月曜日～金曜日)

祝祭日は除く

9:00～17:00

電話をかける前に、ご準備下さい。

診察券

受診科と医師の名前

ご希望の日時

電話予約センター専用番号

03-3584-7436

電話番号は、お間違いの無いようご注意ください。

翌日の診察はお取りできません。

電話予約センターでは、一部お取りできない予約があります。

9時早々とお昼の時間帯は、大変混み合い繋がりにくくなりますので、ご了承下さい。

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時特定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00 - 14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30 - 11:00 月曜 13:00 - 14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	月・火・木・金 8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

分院診療受付時間(初診)		
	AM 8:30-10:30	PM 1:00-3:30
内科総合診療科	月・火(第3×) 水・木・金	火(第3)・水
一般内科	月・火・水・金	火・水・木・金
呼吸器科	×	金(第1・2・3・4)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月・金
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1・2・3)
外科	火・水・木	火・金
整形外科		×
皮膚科	×	火(第2・4)
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	月
歯科		

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2 - 2 - 2
TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分
車でご来院の方：有料駐車場があります
(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1 - 3 - 1
TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶ヶ谷駅より徒歩15分
宮崎台駅よりバス5分

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1
さいたま新都心合同庁舎2号館1階
TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院 健康管理センター

直通) 03-3560-7777

平日8:30 から 16:00まで

当院でセカンドオピニオンの提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：31,500円

延長される際には、30分毎：21,000円

医療連携部 (直通) 03-3560-7823