

# とらのもん

手のシビレ・マヒの原因となる整形外科の病気  
連携医療機関のご紹介 ~ 上田胃腸クリニック ~  
新しくなる健康管理センター  
~ 健康管理センターからのメッセージ ~ (第一報)



紅葉とメジロ

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

『手のシビレ・マヒの原因となる整形外科の病気』

整形外科部長 立花 新太郎

整形外科医員 武田 裕介

日時：10月20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。



# 手のシビレ、マヒの原因となる整形外科の病気

整形外科部長  
整形外科医員

立花 新太郎  
武田 裕介

## 【はじめに】

最初に私の恩師の教えを御紹介致します。

「人間が道具を使い始めたのは約400万年前のことである。この段階の人間をホモ・ハビリス(homo-habilis)と呼ぶが、ハビリスはすなわち手を使うという意味があり、この言葉からAbility(能力)という言葉が発生したのである。人間が後肢のみで直立姿勢を保持し体を移動する二足能(bipedalism)を獲得し、前肢を体移動以外の目的に使えるようになり、ホモ・ハビリス(用手人または能人)からホモ・エレクトス(直立人)になったことは、まさに人間が今日の高度の文化を生むようになり得た理由であり、手こそ人間に知的、創造的な能力を与えた本質的器官なのである。」

(津山直一)

この言葉にありますように、手は人間に特有の器官であり、精緻な随意運動(自分の意志で行う運動)と、非常に敏感な感覚器官(痛み、熱い、冷たいなどが分かる)の機能を備えています。また、手振り、身振りというように、感情、意志を伝える役割を果たしていることは、聴覚障害者の手話の例をみてもおわかりと思います。このように、高度な機能を発揮しているが故に、ひとたび手に障害が発生するとADL(日常生活動作)、QOL(生活の質)の低下は避けられません。今回はこの手に障害、すなわちシビレ痛みといった感覚障害とマヒ(運動機能障害)をきたす整形外科が取り扱う疾患について御説明致します。

## 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

指先が触れた感覚は、感覚神経を刺激して末梢神経、神経根、脊髄、を經由して大脳皮質に到ります。逆に大脳皮質から発せられた随意運動の指令は逆の経路をたどって、上肢(ウデ)、手の筋肉が収縮して動作となります。神経根、脊髄障害は脊椎(せぼね)、とくに手の場合は頸椎(くびのほね)の不具合により発生します。これについては後半で武田医師が御説明致します。最初に私が末梢神経に発生する障害について御説明致します。

## 【末梢神経に発生する障害】

手に関与する主な末梢神経は橈骨神経、正中神経、尺骨神経の3本にあります。橈骨神経は上腕(二のうで)の外側から肘の外側を通っています。頻度の高い障害は「下垂手」と呼ばれる状態で指、手首が伸びなくなります。Honey-moon-palsyの別名があり、恋人を腕枕にして寝込むと起こることからこのの名前が付けられました。

正中神経は、手、指の機能の最も重要な部分を司り、母指(おやゆび)、示指(ひとさしゆび)、中指(なかゆび)、

環指（くすりゆび）の半分の感覚と、指の屈曲を司ります。頻度の高い疾患は「手根管症候群」です。この疾患は中年女性に多く、軽度の場合は明け方の指のシビレのみのため、診断が遅れることがあります。腎不全で透析を受けている方に沢山発生することでも知られていません。

尺骨神経は肘の内側の骨のクボミを通過して、机の角に肘をぶつけて小指がシビれた経験をお持ちの方も多と思います。この神経が障害されると小指と環指の半分の感覚低下がおこり、指の細かな動きが不自由になります。障害が発生しやすいのは肘の部分です。

以上の末梢神経の障害は、末梢神経伝導速度検査（NCV）により比較的容易に診断することができます。治療は障害の程度により異なりますが、局所の安静（手根管症候群であれば手くびのサポーターなど）とビタミンB12の内服が主体となります。無効の場合は比較的簡易な手術により症状の改善が期待できます。

### 【頚椎の病気による手のシビレやマヒ】

頚椎（けいつい）は、身体を支える背骨（せぼね）のうち、頭部と体幹とをつなぐ部分のことです。3から4kgもある頭部を支えながら、前後、左右、いろいろな方向に動き、しかも脳から直接つながる大事な神経である脊髄（せきずい）を保護する容器の役割をしています。手のシビレやマヒの原因となる代表的な頚椎疾患には、椎間板（ついかんばん）という軟骨が傷み、その一部が飛び出して神経を圧迫する頚椎椎間板ヘルニア、骨が変形して肩のこりや神経の症状がでる頚椎症（けいついしょう）、また、骨をつなぐ靭帯が厚くなり骨に変わって脊髄を圧迫する、頚椎後縦靭帯骨化症（けい

武田 裕介 H元年卒

< 専門領域 >  
脊椎外科

< 所属学会等 >  
日本整形外科学会認定専門医  
日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医



ついでこうじゅうじんたいこつかしょう）があげられます。こうした頚椎の病気では、神経の圧迫により、手のシビレやマヒがみられ、重症になると、歩くことや排泄のコントロールに支障が出てきます。

軽症例には、痛み止め、筋緊張緩和剤、ビタミンB12などの薬物療法や、頚椎牽引、温熱療法などが行なわれます。重症例には、脊髄や神経根の圧迫を取り除く手術が行なわれます。病変部が連続する2椎間までの場合には、頚椎の前方から神経を圧迫する要素を取り除き、局所の安静のための固定を加える前方除圧固定術（ぜんぼうじょあつこていじゅつ）を行ないません。病変部が3椎間以上の場合には、頚椎の後方から、脊髄の通り道である脊柱管（せきちゅうかん）を全体に広くする脊柱管拡大術（せきちゅうかんかくだいじゅつ）を行ないません。診断から治療が早ければ、大きな機能障害を残さず、神経症状の進行を食い止めることができます。

#### 《お知らせ》

10月は虎の門病院分院でも公開講座を行います。

#### 第14回公開講座

#### 「糖尿病療養について」

内科総合診療科（内分泌代謝科）部長 中西幸二

日時：10月20日（土）10：00～

場所：虎の門分院 5階講堂

（川崎市高津区での開催です）



## 連携医療機関のご紹介～上田胃腸クリニック～

### <ごあいさつ>

当クリニックは内視鏡（カメラ）検査と治療を主に診療しており消化管（食道、胃、十二指腸、大腸など）疾患の診断と治療を行い、検査当日に結果説明を行っております。

また、最近話題のヘリコバクターピロリ菌の診断・除菌も行っております。ピロリ菌は胃炎、びらん、胃や十二指腸潰瘍更には胃癌の発症と密接に関連する事が証明されています。

内視鏡については、昨年一年間で4,300件の実績がございます。他の施設でつらい思いをされた方や検査がうまくいかずにやり直しを希望される方はご相談ください。もし、ガンが発見された場合には虎の門病院への紹介も行っております。

予約制なので来院後30分以内に診療いたしますよう心掛けております。

院長 **上田 治**  
(うへだ おさむ)

#### <院長略歴>

昭和50年 昭和大学医学部卒業

昭和50年04月

虎の門病院にて

内科全般、胃内視鏡・

大腸内視鏡診療の研鑽を積む

昭和55年 虎の門病院非常勤

平塚胃腸病院内科常勤

平成02年 上田胃腸クリニック開業



#### <資格・所属学会>

日本消化器内視鏡学会専門医

日本消化器内視鏡学会指導医

#### <趣味>

釣り（海釣りがメイン）、茶道 表千家



### <診療科>

胃腸科、内科

曜日	水～日	月・火
診療時間	9:00～16:00	休診

<休診日> 月・火・祝日

休憩時間を設けておりませんので診察時間内におこしください。

また、初診を含め全て**完全予約制**とさせて頂いておりますので  
まずはお電話にて、ご予約またはご相談をお願い致します。

## 上田胃腸クリニック

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-66-10

**03-5953-5903 (電話)**

**03-5953-5904 (FAX)**

JR池袋駅 北口の出口より徒歩5分

詳細：JR池袋駅1番階段改札口を左に出て突き当たり、右側階段（北口）を上がります。

北口を出て文化通りを道なりに進みます。

左手にファミリーマートがある交差点から道幅が少し狭くなります。

道なりに進みますと次の十字路を越えて左手に当病院がございます。

ホームページ <http://ueda-gi.com/>



# 新しくなる健康管理センター ～健康管理センターからのメッセージ～《第一報》



健康管理センター部長 原 茂子

## 【はじめに】

健康管理センターってご存知でしょうか？ドックの診療をおこなって22年となっております。その健康管理センターが、来年春からリニューアルすることとなりました。

より質の高い健診を多くの方々へ提供するとともに、診断のための先進機器を導入して、病気をより早期に、確実に診断するために、また病気の広がりを明らかにして、適切な治療を行うための情報を提供するための画像診断センターも併設されます。

新しくなります健康管理センターで、新たな健診の内容に関して、なにがわかるの？どこまでわかるの？など、さらに来年から始まる特定健診（メタボリックシンドロームと診断された方は、その後、定期的受診と指導を受けられて、改善の有無が評価されることとなります。少々気になるおなか周りは？）に関してシリーズでお話したいと思います。

## 【健康管理センターの役割

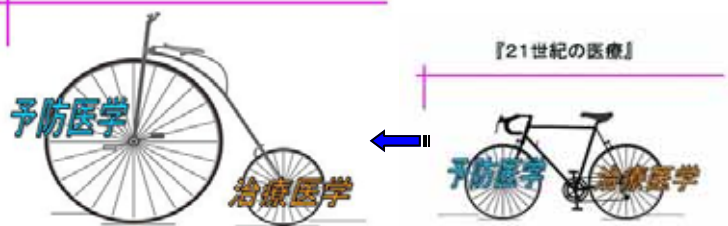
### ～今までとこれから～】

虎の門病院には、22年前、都内でもきわめて早くに設立されました人間ドックとして健康管理センターがあります。以来現在まで、病院全機能を結集し、各専門分野のスタッフによる検査、診断、さらには治療へと、予防医学と治療医学が一体化してすすめられてきております。また健診の結果を受診者の方々と共有し、病気の二次予防のための管理の方法などのアドバイスとともに、診療も提供してきております。

正面玄関の右手に、その入り口があり、年間約1万2千人の方が受診されています。初めての受診で、癌が発見されて、完全治癒となられた方も少なくありません。一方、糖尿病と初めて診断された方、腎臓の働きが悪くて透析治療に入られた方など慢性の病気で自覚症状がないために放置されていた場合もみられます。通院されている方では、本来の病気以外の健康チェックや保険では出来ない検査の実施など、まさに全身の健康管理を希望されての受診です。



『22世紀の医療』



21世紀から22世紀には予防医学が主体となる時代といわれております。病気を予防すること、進行を防止するための管理など、健康管理センターの役割はますます大きくなるとともに、より高度な質の健診を提供することが重要となってきます。

新しい時代の健診にむけて、健康管理センターが、来年春より充実した内容で、質の高い健診を提供できるように、また多くの方が受診できるように、規模も大きくしてのリニューアルです。

## 【新健康管理センターはどこにできるの？】

地下鉄虎ノ門駅を出てすぐの建設中のビルです。

5階から8階の4フロアが健康管理センターです。7階には、PET-CT やMRIなど、診断



のための高度な機器も導入され、画像診断センターとして併設されます。ドックは今までより、広く快適な空間のなかで、年間2万人の方にご利用いただけるようになります。なかなかドックを受診できなかったなどのご指摘をいただいておりますが、より多くの方にご利用いただけるようになります。インターネットでの申し込みも可能となります。

ご多忙の方々、どうぞご利用ください。

## 【おわりに】

次回号では、「新しい健診の内容 何がわかるの？どこまでわかるの？」をお話いたします。引き続きご愛読くださいますように...



# 健康こぼれ話(6)

## 歩くことのすすめ：エクササイズガイド2006(実践編1)

医療安全アドバイザー

シミュレーション・ラボセンター長 中西 成元

10月は神無月です。神の居ない間にも運動をしましょう。これから運動をしようと考えている方は、まず、現在の身体活動と目標(週23エクササイズの活発な身体活動でそのうち4エクササイズは活発な運動)をチェックシートで調べてみてください。

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>)

前回記したように、たとえば歩くことは3メッツの生活活動で、ランニングが8メッツの運動です。毎日20分歩き(1エクササイズ)、週1時間ランニング(8エクササイズ)を行うと15エクササイズになります。これでは目標に達しないことになります。

次に、体力の評価です。持久力と筋力の評価をします。持久力については3分間ややきつと感じる速さで歩き、その距離から測定する方法があります(参考1)。持病のある方

やひざや腰の痛い人は気をつけてください。筋力については、

下肢の筋力が特に加齢による影響を受けることから、下肢の筋力の評価が重要です。椅子にすわり立ちを10回行い、ストップウォッチで時間を計り年齢相応か否かをはかります(参考2)。

ここで初めて、身体活動の目標設定を行います。目標に達していない人はまず歩行や自転車などの生活活動を増やします。万歩計を用いることは手軽にできますのでぜひ始めましょう。

(参考2) 性・年代別の時間(秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	-6	7-9	10-	-7	8-9	10-
40-49	-7	8-10	11-	-7	8-10	11-
50-59	-7	8-12	13-	-7	8-12	13-
60-69	-8	9-13	14-	-8	9-16	17-
70-	-9	10-17	18-	-10	11-20	21-

次いで、運動量の目標設定を行います。現在の運動量が足りない場合には運動習慣と体力に応じた目標を定めます。運動習慣のない人は2エクササイズからはじめ、少しずつ増やします。すでに週4エクササイズ以上の人は10エクササイズを目標に増やしていきます。

また、運動を行うにあたっては、体力に応じた運動を行うことが肝要です。持久力を向上させるためには、速歩、ジョギング、自転車、水中運動、水泳、ダンスなどがあります。これらをややきつと感じる強さで行うといいでしょう。具体的にはいつもよりやや速い、少し息が弾むが笑顔が保てる、5分で汗ばむ、などの程度です。

筋力を向上させるためには、自分の体重を負荷としたトレーニングから始めるといいでしょう。スクワット、ヒップエクステンション、腕立て伏せなどがありますが、正しい姿勢で反動をつけず、ゆっくりと呼吸を止めずに行ってください。くれぐれも間違った方法で行わないように。各々のトレーニングは各種目10回を1セットとして1~3セットを週に5~7回行うといいでしょう。

何度も書いてきましたが、日常生活ではエレベーター、エスカレーターをやめ階段を使いましょう。運動を行う前に主治医に相談してください。

### 「石山の石より白し秋の風」

芭蕉



石山

病院の連中とコンパに行った。目的地は築地にある歌舞伎座そばの秋田料理店。集まったのは十数人、みな精神科や心理カウンセラーたちばかりだった。

「私の郷里も秋田だ」と、色白な秋田美人の仲居さんを口説いたところ、「もてようと思ってウソばかり言って」と信用してくれなかった。しかし戦争の末期、私は本当に秋田市の中学生だったのである。

記憶に残っているのは「秋田名物、八森ハタハタ、男鹿では男鹿ブリコ」という秋田音頭。あとは援農で田の草取りに行ったとき、眩しい銀シャリが美味しかったこと。ひもじかった私にとって、食い物の記憶だけが鮮烈である。

秋田で有名なお料理は、お米を棒のまわりにチクワ形に塗り固めたキリタンポ（ショツツル鍋にして食べる）、あとはハタハタの焼き魚くらい。

ハタハタは、魚偏に雷という字が示すように、雷に縁がある魚だ。毎年11月頃になると、秋田の海岸にこの魚が接岸するが、その頃には気候が変動して、雷が鳴ることが多い。だからカミナリウオとも呼ばれる。

さてオードブルとサシミが終わって、予想通りハタハタが出てきた。仲居さんは、ハタハタを頭から食べるとカルシウムがとれる、としきりにすすめたのである。

しばらく経ってみんなのお膳を見たら、頭を残したのは私とカウンセラーの女性とのわずかに2人。その瞬間、私に、食べろと言われて頭を食べなかったのはどんな人か、という疑問がひらめいた。それをみなに問題として出したのである。

私が頭を食べなかった理由は、たんにあまのじゃく天邪鬼だったからである。カルシウムが健康によいことくらい教わらなくても知っている。実際私はエビ天なら固いシッポまで食べている。

そこで後輩たちにお説教したのは、いつも日常業務として面接やテストをやっているだけでは進歩がない。何か疑問に思ったら、

それを解明する方法論を、すぐにも考え出すべきだ、ということだった。

とりあえず私が考えついた方法論は、まず魚の頭を食べるようにすすめ、それを食べなかったのはどんな人かを調べる。その際、

①状況や言い方（きびしく食べろと命令した、あるいは猫なで声で勧めた）を変えてすすめる。もっとも「モヤシ」の広告で、あるタレントが「高いから買うなよ」と宣伝したら、かえってモヤシが売れたという話もあるから、人の心は計りがたい。

②サカナの大きさ、つまり頭の大きさによっても違うだろう。もしもシラウオを頭から食べろと言われたら、いくら天邪鬼の私でも、余計なお説教とは思いつつ、頭も食べてしまうだろう。だが、マグロの頭だったら、私だって食べはしない。ハタハタの大きさは、普通の人頭を食べるか食べないか分かれる、微妙な境目程度かも知れない。

③その人の性格によって、頭を食べるか残すか左右される。性格テストや知能テストである程度まで見当がつくだろう。ロールシャッハ・テストだったら、おそらく図（figure）と地（ground）を反転して見る、いわゆるスペース反応(S)がある人は、言われたらかえって食べないのかも知れない。

そんなことを宴席で発表したら、さすが心理の専門家たち、議論がたちまち沸騰した。何でも反対の私はよく他人に嫌われるが、振り込め詐欺にひっかかりかけ、運よく逃れたこともある。生命保険にも入ったことがない。そんなへそ曲がりの性格も、逆境にはときに役立つことがあるかもしれない。

もっともせっかくのこの研究が始めたという話が、残念ながらまだ私には聞えてこないのだけれど。



## 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選定療養費(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(第2・4)・金 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)		
	午前 8:30-10:30	午後 1:00-3:30
内科総合診療科 (一般内科)		
内分泌代謝科	水・木・金	×
呼吸器科	金	火
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	月・火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1)
外科	火・木(第2・4)	火・水・木・金
整形外科	月は午前10時～	×
皮膚科	×	火(第2・4) 午後1時～2時
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	木
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)  
田園都市線梶が谷駅より徒歩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