

脊椎について



Instagram・フェイスブック
始めました！



医療法人パテラ会 月夜野病院

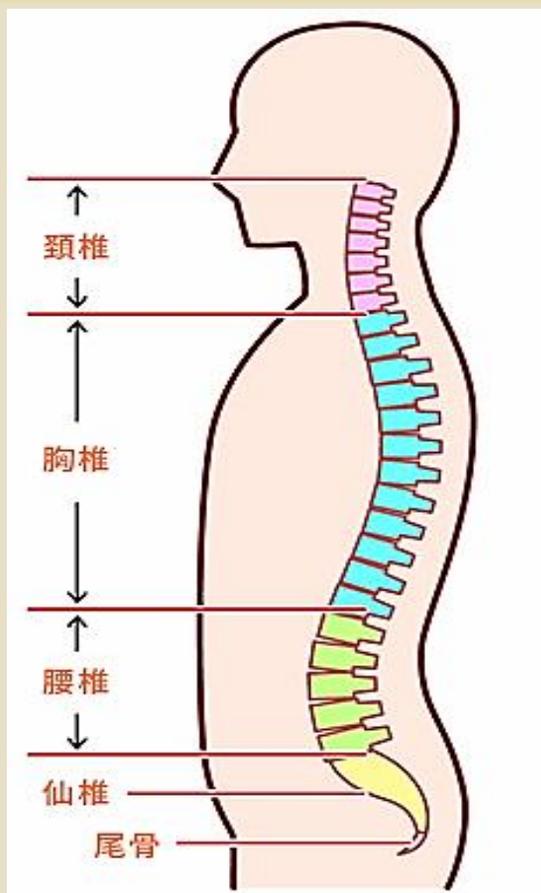
〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL：0278-62-2011 FAX：0278-62-2013

ホームページ：<http://moon-hp.or.jp>

脊椎ってなに？



主な役割

脊髄などの大切な
神経を保護する

肋骨と内臓を
保護する

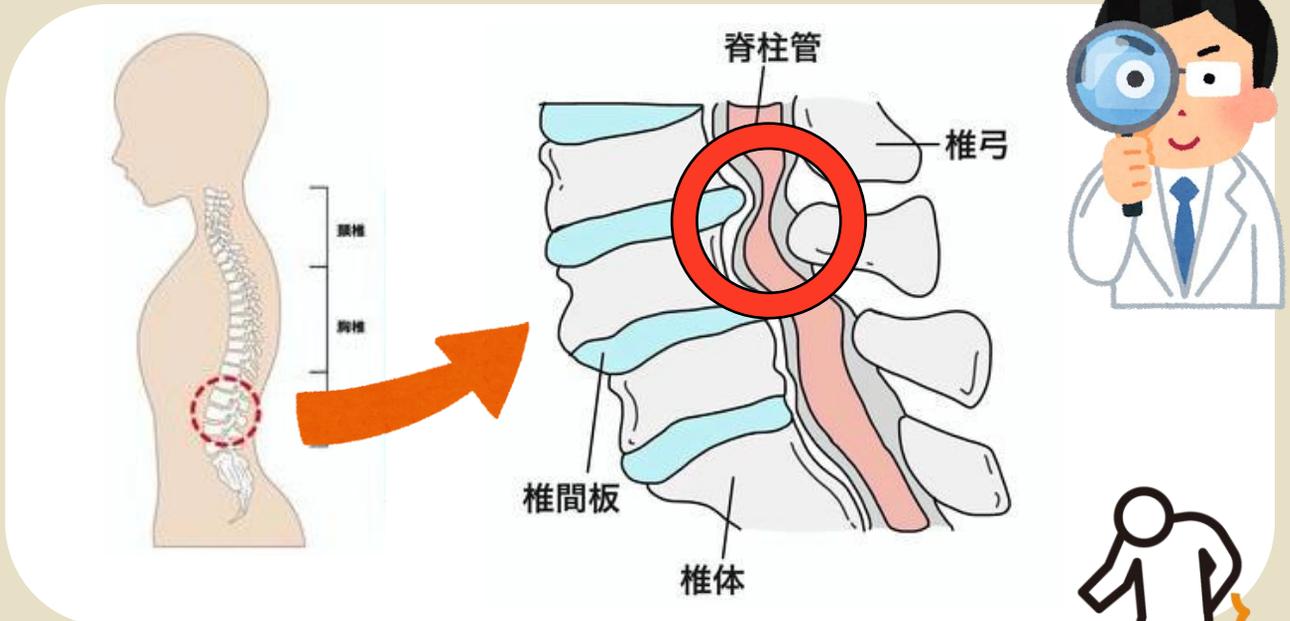
上半身を支える

脊柱と同じ意味で使われる事もあります。主に**体の軸となる骨**です。それらの骨一つ一つを椎骨といい、それらの間に椎間板という衝撃や脊椎の曲がり度合いによって柔軟に動く役割を果たすものがあります。脊椎は首の骨(頸椎)・胸の骨(胸椎)・腰の骨(腰椎)・骨盤付近の骨(仙骨)・尻尾の骨(尾骨)があります。



腰部脊柱管狭窄症

脊柱管狭窄症は**加齢**により神経の通り道である**腰椎の脊柱管が狭くなり**、腰の神経を圧迫して**足の痺れや痛み**を生じ**歩きにくくなる**病気です。



症状

歩行時や立っているときにお尻～足にかけて強い痛みやしびれが出ます。

長い時間歩くと症状がひどくなりますがしばらく休むとまた歩けることが多いです。

その他の症状として、歩行障害や頻尿が挙げられます。



どんな治療をするの？

保存療法と手術療法があります。

症状が軽い方は薬物療法・装具装着・リハビリなどの保存療法で改善することもあります！

リハビリの紹介

痛みの軽減を目的に、
電気刺激療法・温熱療法・
体幹のストレッチ・生活動作指導などを
行っています。



膝かかえ体操



整形外科 俣田Dr.の紹介

【外来診療日】 第4土曜日(午前)

【専門分野】 整形外科一般 **主に脊椎外科**

【資格】 日本整形外科専門医

日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医

日本専門医機構脊椎脊髄外科専門医

日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

日本クリニカルパス学会パス指導者



俣田先生に

質問コーナー

Q.腰部脊柱管狭窄症と診断されたら気をつける事は？



腰に負担をかけないことが大切です。
中腰の姿勢・長時間の座位や立位などは避けるようにしましょう。

もし腰に負担をかけるような動作を行う場合には**コルセットを装着**することも予防になります。
腹筋背筋の強化の**運動療法**も有用です。
生活スタイルも和式の畳より洋式で**テーブルやベッド**が望ましいです。

過度な運動や無理な体制での運動は控えるようにしましょう。
痛みや痺れが強くなった場合は無理をせず運動を中止してください。



Q.治療としてどのような薬を飲みますか？



痛みに対しては**痛み止め**、
痺れに対しては**ビタミンB12**や
神経性疼痛緩和剤などを
使用します。

内服治療やコルセットの装着で
改善がみられない場合には
仙骨裂孔ブロック、**神経根ブロック**
を外来で行うこともあります。

ブロック注射とは



痛む部位の神経付近に麻酔薬を注射することで
痛みをとる治療法です。

内服で改善がみられない方や痛みを今すぐ
なんとかしたい方、手術のための長期間の
お休みが難しい方などにおすすめです。

一時的な麻酔効果だけでなく、
興奮して過敏になった神経を落ち着かせ
患部の状態を改善させます。



Q.手術の適応症状はどのようなものですか？

内服治療やコルセットの装着、
外来にてブロック注射をしても
痛みやしびれが改善せず、
**100mも歩けない・10分以上台所に
立ってられない**など、日常生活が
お困りの場合には手術が必要です。



Q.手術後はどれくらいで退院できますか？



症状・狭窄症の数・腰椎すべり症の
有無・手術方法によって異なります
が、金属を使用して**腰椎を固定する
場合は約3~4週間**で、**腰椎固定が不
要な場合には約2週間**くらいです。

診察や手術について等気になることやご不明な点がありましたら当院窓口やお電話でご相談ください

0278-62-2011 (医事課)

受付時間
午前 8時30分～11時30分
午後 13時30分～16時30分

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------|----|-----------------|-------------------------|-------------------------------|----|---|
| 午前 | 外科 | | | | | | |
| | 胃腸内科 | | | 櫻井 | 櫻井 | | |
| | 肛門外科 | 櫻井 | 櫻井 | | | 櫻井 | |
| | 整形外科 | | | 長谷川 | 横尾 | | 第1週 玉木 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 徳田 第5週 玉木 |
| | 内分泌 糖尿病内科 | 岡田 | 石田 | 下田 | 池澤 | 長岡 | 群大 |
| | 循環器内科 | | | 林 [☆] (月1回) | | | 林 [☆] |
| | 脳神経外科 | | | | | 滝井 | |
| 皮膚科 | | | | | 天野 (不定期) | | |
| 午後 | 外科系 | | | 長谷川 [☆] | 横尾 [☆] | | |
| | 内科系 | 池上 | 山田 [☆] | 下田 | 池上 | 池上 | |
| | 専門外来 | | | | 山田 [☆] (月1回 15時～) | | |

診察時間
午前 9時～12時
午後 14時～17時

休診日
○土曜午後
○日曜・祝日



※整形外科の午後の外来は、手続により代診になる可能性がありますので、ご了承ください。
※土曜日の糖尿病内科は、1、3、5週日は山田早耶香医師、2、4週日は吉野聡医師が担当します。
※月曜日の午後の整形外科は隔週になりますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症 月夜野病院の対応について

発熱やかぜ症状のある方（せき・息苦しさ等）の受診について

来院する前に必ず病院へ電話（TEL [0278-62-2011](tel:0278-62-2011)）をして、
症状をお伝えください。担当が来院時間と待機場所をお伝えしますので、
指示に従ってください。病院到着後は直接病院に入館せず、車内より電話で
到着の旨を伝えてそのまま待機してください。ご協力をよろしくお願い致します。

面会禁止にご協力ください

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行拡大に伴い、当院では
入院患者さんへのご面会を全面的に禁止しています。長期の入院患者さんに、
ご家族とのテレビ電話による面会サービス（予約制）を実施しております。
詳しくは月夜野病院の地域連携室（TEL [0278-62-2011](tel:0278-62-2011)）へ
お問い合わせください。

病院より呼び出した患者さんのご家族につきましては、
来院されましたら受付にお声がけください。
ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■パテラ会グループ

月夜野病院
月夜野病院総合介護センター
訪問看護ステーションさくらんぼ
ヘルパーステーションさくらんぼ
通所・訪問リハビリテーション
有料老人ホーム花水月
高山村デイサービスセンター
介護老人保健施設りんどうの里
りんどうの里ケアセンター

■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里
月夜野の里デイサービスセンター
小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷