

# なんじゃもんじゃ

第 23 号

平成 23 年 10 月 1 日  
発行責任者：管理者 細江 雅彦  
編集：市立恵那病院広報委員会  
<http://www.enahp.enat.jp/>  
E-mail:enahosp@enat.org

## 腰痛のお話

人間は2本の脚で立ち、他の脊椎動物



リハビリテーション科部長  
寺島 宏明

とは異なり脊椎(背骨)が直立した状態で生活しています。人間の体の柱となっている脊椎は、頸部(首)に7個、胸部に12個、腰部には5個、そして骨盤の骨へと、それぞれの骨が縦に並び、各々の骨の間にクッションとなる椎間板が存在しています。

背骨の中心には、脊髄神経が脳からお尻に向けて通っており、手足へとその枝をのびています。これにより体を動かしたり、温度や痛みなどを感じたりすることができるようになっています。この神経の中枢を保護する役割も脊椎は担っています。腰の骨に注目してさらに詳しく構造のお話をいたします。

背骨の後方(背中側)には、上下の骨の重なる関節部分があり、その後方中央に棘突起(きょくとつき)があります。これらを取り囲むように背中側の筋肉が付着しています。俗に言う背筋と呼ばれる筋群です。

脊椎のおなか側はというと、おなかには腸管や消化に関係する臓器などが存在しますので、お臍の周りや側腹部にある、いわゆる腹筋と、おなかの中に大腰筋を中心に内部(脊椎の前方)で背骨を支持するための筋肉が存在します。

### 「基本理念」

私たちは地域住民のために、医療倫理を守り、質の高い信頼される、思いやりあふれる医療を展開いたします。

「基本方針」  
一、患者さまの権利を尊重し、患者さま中心のチーム医療を展開いたします。

二、質の高い医療を提供できるように研鑽に努め地域包括医療に貢献いたします。

三、地域住民に安心され、永く親しまれ、信頼される病院を目指します。

長時間同じ姿勢を保つ、荷物を持ち上げるなど、背中の筋力を使う際に無理が生じるとこれらの筋に痛みを発生することになります。腰の痛みの原因としては、このように筋肉自体をいためた場合が多く、筋膜性腰痛症と呼ばれるいわゆるぎっくり腰の状態となります。

このほかに骨同士の間隙部分への慢性的な負荷による変形などが起因するもの、椎間板が弱ってくることで支えが悪くなり痛みを発するもの、骨同士を支えるために繋がっている靭帯がいたんだことで起こるもの、感染により背骨に細菌が入

り骨を溶かして痛みを発するものや、悪性腫瘍の転移などで骨が弱り痛みを発するもの、骨粗しょう症等による骨折で起こるものなどがあります。

大半の腰痛では、骨を支える筋肉のうち、体を起こして姿勢を保持するための背中側の筋肉や、その近くの関節から痛みが起きます。このため、長年仕事などで使い痛めた腰骨に無理な負担をかけないことが、腰痛の予防や疼痛の緩和に繋がります。

外来には多くの腰痛の患者さまが来られますが、お話を伺うと普段何気なく仕事をしていたにもかかわらず、「何もしていないのに痛くなった」とおっしゃる方が数多くいらっしゃいます。

これまで述べてきたように、腰の周りの筋肉は、人間が2本脚で体を起こして姿勢を維持することそのものに大変な労力を日頃から使っているということを出していただきたいと思えます。

少しかがんで草取りをしたり、かがんだ姿勢から荷物を持ち上げたりする動作は今まで負担をかけてきた腰の周りにさらに負担をかけることとなります。特にお年を召した方には留意いただいて、末永く痛みの少ない生活を送っていただきたいものです。

さて、腰痛が起ってしまった際にはどうするか？ですが、これまで述べてきたように、その痛みの原因の多くは労作等による筋肉の疲労等が原因となる筋性疼痛のため、その部分の安静と鎮痛(投薬)が原則となります。

疼痛は慢性化することも少なくなく、痛みが軽くなったところでストレッチ体操や腰痛体操、筋力トレーニング、コルセットなどの腰部固定帯の使用、等の方法を併用していきます。

外来ではなかなか指導に時間を割けないため、パンフレットを参照していただくようにしています。

ご希望の方は外来にてお声をかけてください。





## 感染対策ってなに。。？

皆さんは「感染」と聞いて何を連想されるのでしょうか？ 新型コロナウイルス感染症でしょうか？ それとも結核のことでしょうか？ 「人間」と「微生物」がこの世にある限り感染はなくなりません。さげられないことです。しかし、感染は予防することと拡大をさせないようにすることは可能です。そのためには手洗いを含めた標準予防策の実施が重要だと強く思っています。

**手を洗うことの重要性について**  
手洗いは全ての医療行為の基本となり、感染予防に対して最も大きな役割を果たします。手洗いは適切に行うことで、患者さまを感染から守る・自分自身を感染から守るようになります。

また、日常生活でも手を洗うことは重要です。食事の前やトイレの後はもちろん、帰宅後、必ず手を洗うようにすることが大切です。

**標準予防策とは、すべての患者さまに対して標準的に行う、疾患非特異的な感染予防策です。** 血液やその他の体液への接触を最小限にすることを目的に、すべての患者さまの汗を除く①血液②体液③粘膜④損傷した皮膚を感染の可能性がある対象として対応することで患者および医療従事者双方に対する院内感染の発生リスクを減少するための感染予防策です。

**経路別予防策とは、患者さまの感染症やその疑わしい症状に応じて、標準予防策に加えて実施する予防策のことをいいます。**

**空気感染**・空気中に浮遊する粒径5μm以下の粒子に付着した微生物による感染（結核や麻疹ウイルスなど） 予防は普通のマスクとは性能の異なる微粒子マスクを使用します。



**飛沫感染**・空気中に浮遊する粒径5μm以上の粒子に付着した微生物による感染（インフルエンザウイルスやおたふくかぜなど）人のくしゃみ・咳などによって伝播し感染する可能性があるため、マスクを着用します。

**接触感染**・患者さまと直接の接触や汚れた医療器具を介した間接の接触による感染（MRSAメチシリン耐性黄色ブドウ球菌・ロタウイルス・疥癬など）感染源の患者をケアした後の医療従事者の汚染した手により、感受性のある患者さまへの媒介、伝播をする可能性があります。

### 防護用具の使用について

標準予防策の中に防護用具の使用があります。これは病原体との接触や伝播を防止する手段として着用するもので、血液・体液・排泄物に接触するときや血液などが飛散する恐れがある場合に着用します。手袋・マスク・ゴーグル（フェイスシールド）・ガウンなどがあります。防護用具はただつけていれば予防になるものではなく、正しく取り外すことが重要です。

感染管理の研修を受講し、改めて感染を防止することは一人の努力だけでは成り立つことではなく、医療従事者一人一人が意識をして、正しく行うことが重要であることを認識しました。今後は誰もが正しく実施できるように一つ一つ具体的にマニュアルに追加したり、ともに実践をしていきたいと考えています。

感染管理について不明な点などありましたら、是非ご連絡をください。

感染管理認定看護師 林やよい





## フットケア外来

平成23年9月より、糖尿病患者さまを対象にフットケア外来が開設されました。糖尿病で足に傷ができるとう傷が治りにくかったり、その傷が原因で重い感染症になることがあります。

そうならないためにフットケア外来では糖尿病療養指導士とアロマテラピーアドバイザーの資格を持つ看護師（小林）がアロマテラピーを取り入れ、足のお手入れをしたり、自宅でのお手入れ方法をお教えします。一生自分の足で歩けるようお手伝いさせていただきます。

毎週金曜日の午後2時から3時、3時から4時まで1時間ずつ2名の患者さまを看させていただきます。外来受診のついでにというわけにはいきませんが、ご希望の方は、外来受診時、主治医にご相談ください。



## 院内ギャラリー「ギャラリーえな」

市立恵那病院では、患者さまや来院される方々への「心の癒し」「安らぎ」をお届けできればと病棟渡り廊下に「ギャラリーえな」を設置しております。毎回様々な方に作品を出展していただき、大変ご好評頂いております。

是非、一度ご覧ください。  
また、外来診療棟の廊下などにも寄贈いただいた絵画や写真クラブの写真を展示しております。



平成22年度から現在までに、ご協力いただいているボランティア団体は、恵那きり絵の会（きり絵）、さかもと絵てがみの会（絵手紙）、恵那絵画教室（絵画）、県立恵那高等学校美術部（絵画）、写楽恵那（写真）、フォトフレンズ（写真）、フォトクラブ恵那（写真）、なんじゃもんじゃ（写真）となっております。

今後、新たに協力いただける団体がございますたら、市立恵那病院総務課（担当渡部）まで、ご連絡ください。

### 看護師募集のお知らせ

職種：看護師（若干名）

休日：日曜日、土曜日、祝日を含めて月7.5日以上

有給休暇：最大年間20日（採用月により変動します）

特別休暇：年末年始、リフレッシュ休暇、産前産後休暇、忌引等

※臨時職員（日勤勤務者）看護師も募集しています。左記までご連絡下さい。  
市立恵那病院 電話：0573-26-2121（担当 清原・渡部）