

ノアの爽かぜ風

病院短信

医師

黒川 胤臣

『魔女の一撃』

いわゆる「ギックリ腰」のことは、ドイツ語やイタリア語を訳すと「魔女の一撃」と呼ばれて、ギックリ腰を経験した人でなければ理解されない辛い急性腰痛症である。これは日常茶飯事的に起こる腰痛の一種で、原因は一定ではなく、発症や程度には個人差がある。どんなに鍛えられたアスリートでも、この魔女に狙われる事はある。医療現場では、自力では動けない患者の対応に、医療・看護・介護の各スタッフがよく起こす腰痛の一種でもあるので要注意である。

腰痛は国民病ともいわれ、日本人の約7割以上が生涯には経験するとされており、原因や治療法は多種多様なため、情報も溢れている。昨今では、自分に合う治療法の選択は困難である。重要なことは自己判断をしないで、とにかく専門医に診てもらうことである。怪しい情報などに惑わされないようにと注意を喚起しているけれど、怪しい情報の方が魅力的らしく、残念ながら時々後悔した話も聞こえてくる。

ギックリ腰の中には、臀部から下肢にかけてしびれなどの神経障害を伴うものもあり、原因は一定していない。安静だけで改善することもあるが、重症例では入院処置を要することもある。原因疾患を有する場合もあるが、原因を特定できない場合もある。仙腸関節に要因があることもあり、画像検査ではほとんど診断がつけられなくても、一般的治療法ではないが、AKA―博田法という熟練を要する手技療法が有効な例もある。ギックリ腰により、救急搬送されてきたが、このAKA処置のみにて数分後には普通に歩行して帰宅した例も経験している。その他、即効性としては一般的な神経ブロックやトリガーポイントブロックなども有効性が高い。これらのブロックは尿管結石などの内臓由来の急性腰痛部痛にも有効な場合もある。

ギックリ腰の予防には、日頃から腰背部の筋力強化が必要であるが、無理な強化は禁物でかえって腰痛を発生しやすくしてしまう危険もある。ブロック注射などは、一時的な効果しかないと思いついて、患者が未だに延びているが、複数回の繰り返しによって、効果持続時間が徐々に延長して、改善に至る例が多い。気が短い人や理解できない人では、1〜2回の治療で中止し、怪しい治療に浮気して、残念な結果になる例もある。しかし、長期間治療を受けても改善しない時には、より良い治療を受ける浮気が許される場合もある。

一度でもギックリ腰を経験したことがある場合は、重い物を持つ時には腰椎ベルトやコルセットの着用を躊躇しない方がよい。但し、重い物を持つ時以外ではなるべく着用しないで、適度な筋力強化を習慣づけることも重要である。



介護だより

3病棟 介護福祉士 三上 敬

元号が平成から令和に変わり、初めてのお正月はどのように過ごされましたか？2月に入り寒い日が続いていますが、体調は崩されていませんか？2月といえば節分ですね。当院でも2月3日に節分を予定しております。今年も赤鬼と青鬼は現れるのでしょうか。2019年は災害の多い1年でしたね。皆さんで無病息災を願って鬼を退治し、オリンピックイヤーで盛り上がっている2020年を元気に過ごしましょう。



ももだより

「今年も喃みに来たよ〜♪」

「はいはい。さっさと喃んでちょうだい。成年の時、私もカブカブしようとしたら、みんなに止められたから私の分までカブカブしててね。」



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『抗菌薬（抗生物質）の処方』

前回、インフルエンザ治療薬の「ゾフルーザ」に耐性菌が出現した、というお話をしましたが、今回は皆さんが何らかの疾患で病院や医院にかかった時、医師から処方される薬の中でよく目にされる「抗菌薬（抗生物質）」のお話です。その話の前に一つお断りしておきますが、抗菌薬と病院等でよく使われている抗生剤（抗生物質）は厳密に言えば科学的に少し違う薬です。でも解り辛くなりますので、ここでは抗菌薬と抗生物質を総称して「抗生剤」と言っておきます。

さて、この「抗生剤」、昔、魔法の薬と言われたペニシリン（第一世代）から始まって、現在では第四世代まで進み、しかも様々な細菌に効くとされる『広域抗生剤』が現在では主流となっています。しかしこの広域抗生剤、困ったことに使えば使うほど耐性菌が出来やすいと言われているのです。そして耐性の出来た菌は、そのまま人から人へ感染していきます。つまり治療において、重大かつ肝心な時に抗生剤が効かないという事になります。実はこの『耐性菌の拡大』が今、世界中で問題になっているのです。（日本では正確な統計はまだありませんが、米国では年間3万6千人が死亡しているそうです。）

この問題の原因は、全てにおいて抗生剤の濫用に他なりません。例えば、皆さんがインフルエンザに感染し、病院や医院で治療を受けたとき、処方された薬の中に抗生剤が含まれていることはありませんか。もしあるとすれば少し注意をしてみてください。何故ならこの「抗生剤」は、細菌性感染の疾患には絶大な効果を発揮する薬ですが、インフルエンザに代表されるようなウイルス性の感染症には全くと言っていいほど効果が無いからです。インフルエンザに限らず、一般的に風邪といわれている疾患や、それに伴う急性気管支炎、急性咽頭炎、扁桃炎、急性副鼻腔炎等々は、約8割から9割がウイルス性の感染症だという調査・研究もあります。ですからこれらの疾患には抗生剤は殆ど効かないと言っても過言ではないでしょう。ところが『これらの疾患においても抗生物質が全国の病院や医院で数多く処方されていた』と発表したのが自治医科大学細菌学部門研究チームでした。その発表によれば、全国の外来診療で処方されていた抗生剤のうち、約6割近くが効果のないウイルス性感染症への処方だったというのです。

何故こんなことになっているのでしょうか。感染症専門医のある医師によれば、『風邪や急性気管支炎などのウイルス性感染症に抗生剤が効かないことは多くの医師が分っています。それでも「二次性細菌性感染症が怖い」とか「ウイルス性か細菌性かの区別に自信が持てない」などの理由で、今も抗生剤を処方している』のだそうです。ちよつと無責任な話ではありますがすね。感染症を起こす細菌には様々な種類があります。しかしその特徴にあった抗生剤を使うには「感受性テスト」という検査をしなければなりません。多分、そんな手間暇はかけられないという事なのでしょうね。何処の病院や医院でもこの『広域抗生剤』が間違いなく処方されますから、そしてそれが抗生剤の濫用に繋がってしまうのです。20数年前になりますか、全国の病院で黄色ブドウ球菌の耐性菌（MRSA）が発生し、その対策に全国の病院という病院が右往左往したことがあります。その結果はというと、耐性菌に新抗生剤、新抗生剤にまた新耐性菌というイタチごっこが長年続いた末、耐性菌の勝ち。最近では製薬会社も抗生剤の開発にはあまり熱心ではないという話もチラホラあります。いずれにしても耐性菌多発の原因の一つには日本人の薬好き、そして病院や医院で薬を出せば出すほどお金になるシステムが災いしているのかもしれない。ちよつと穿ち過ぎかも知れませんが、とにかく『広域抗生剤』の濫用の責任は処方する側の医者にあることに違いはありませんが、いずれにしても処方する側とされる側、双方が注意して頂くよりほかに濫用を止める術はありませんよね。



獅子舞



今年の正月も幸せを運んでセントノア獅子舞がやって来ました。ご多幸と厄病退治を祈って獅子舞が披露され患者さんの頭を次々とガブリ(*^~)v喜んでくれる方、少し緊張されている方など色々な反応でしたが皆さん素直に頭をだされ、年の初めの獅子頼みは無事に終わりました。

看護日誌

1 病棟 看護師
阿部 怜

「脳活」一度はみなさんも聞いた事があるのではないのでしょうか。脳内にある海馬の灰白質はスキルの習得や記憶、自己認知、思いやりなど、様々な能力に関係していることで知られています。その機能を鍛えれば、数週間で心身ともにピースフルな感覚を養うことにも役立ちます。脳波を変化させて思考を変えたり、加齢による認知低下を防ぐ効果も期待できそうです。まずは自分を信じる事。マインドセットを変えること。それだけで、自身の態度や習慣を改善することができます。習慣を変えるためには、まず行動しましょう。「自分には出来ない」というネガティブな脳神経回路は脳の機能を向上させるどころか衰弱させてしまいます。ですが、衰弱して不健康になった脳神経回路は新しく作り変えることができます。ここでは、大きく4つに分けて紹介したいと思います。

まず1つめは、生きることに不可欠な食事です。正しい食事と栄養が足りなければ、エネルギーが足りず脳機能も低下します。ビタミンB12やB6、葉酸は認知機能の成長には必要不可欠です。心を軽快にしてくれるビタミンCや認知機能を向上させるビタミンKも大切です。ベリーに含まれるアントシアニンが短期記憶を改善し、亜鉛は空間認識や記憶力の改善に重要な役割を担っているそうです。

2つめは、瞑想すること。瞑想をすることで、思いやりや脳神経の機能が物理的に向上することがわかっています。さらに、創造力の向上や、アイデア力、認知機能の強化、全ての知的活動に関係する分野が成長すると言われています。

3つめは、適度な有酸素運動です。有酸素運動は認知機能を活性化させ長期・短期的な記憶力を高める効果があるとされています。

4つめは、新しい事を取り入れることです。極端な何かに挑戦する必要はなく、例えばいつもと違う道を通って帰宅するだけでも脳細胞間のつながりが強化されます。マナーは脳にとっても非効率的です。毎日のタスクをスムーズにこなせるかどうかは脳機能がしっかりと活性化している

かが重要です。これらを意識して取り入れていくことで、脳が成長するための新しい神経回路を築き、健康的な毎日を新しく作りあげていきましょう。

9つの点を一筆書きで結ぶ！

9つの点のどれか1点から出発して、一筆書きの要領で、4本の直線を引いて、9つの点をすべて通るようにしてください。

ポイントは
「枠にとらわれないこと」



作業療法室だより

作業療法士
土方 昇

< I T化が脳を怠けさせる >

現代社会はI T化が進んで、パソコンや携帯電話等を使用して、インターネットを用いて文章やメール、情報のやり取り、物事を検索したりする事が出来るようになりました。これは確かに効率よく便利なのですが、脳の働きにとっては必ずしも良いとは言えないそうです。便利な分、従来の書く・読む・計算・会話等に比べると、脳の働きを怠けさせているそうです。大脳の中でも重要な働きをしているのが前頭前野という所で、その働きは①記憶する②考える③行動や感情を制御する④コミュニケーションをする。パソコンや携帯電話などの操作によるやり取りでは、意外な事にも前頭前野の働きは少ないとの事です。

< 脳を活性化する3つの習慣 >

- ①適度な運動 (効果的な有酸素運動)
- ②コミュニケーション
- ③知的活動 等



♡スタッフ紹介

薬剤師
本村 洋輔



入職して1年半が経ちました。周りの皆さんに助けていただきながら頑張っております。仕事のほかにも頑張らなければいけないのが増えた体重13kgのダイエットです。いえ、まずは増えるのを止めることから始めないといけません。先は長いですが、仕事とともに自分の体のメンテナンスも両立させていきたいと思っています。

◇2月のお知らせ◇

◆誕生日会…14時30分～

- 1 病棟 : 5 日 (水)
- 2 病棟 : 6 日 (木)
- 3 病棟 : 7 日 (金)

一筆書きの
回答例

◆節分…2月3日(月) 14時30分～ 各病棟

各病棟に現れた鬼たちを退治しましょう。

