



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

第154号 (令和2年11月号)

4月に赴任しました！

はやかわ けんたろう
整形・脊椎外科 医長 早川 謙太郎



皆様こんにちは。2020年4月より、東京都健康長寿医療センターの整形・脊椎外科に赴任して参りました早川謙太郎（はやかわ けんたろう）と申します。当院には初めての勤務となります。コロナ禍の現状ではありますが、活気と温かみを兼ね備えたこの街に、非常に親近感を持っております。地域および東京都の高齢者医療に貢献できるよう精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

当院の整形・脊椎外科は、膝や股関節などの人工関節手術（関節外科）と、頸椎（くび）や腰椎（こし）などの脊椎手術（脊椎外科）を主に得意としています。これまで当院では標榜科が「整形外科」と「脊椎外科」に形式上分かれていましたが、4月から統合されて「整形・脊椎外科」と標榜を変更しました。アクティビティーは以前と変わらず、科全体が一丸となってあらゆる運動器疾患に対し、専門的な医療を提供できる体制を整えています。

私は**脊椎外科**を専門として担当しています。そこで今回は、**骨粗しょう症に伴う脊椎（せぼね）椎体骨折**と、それに対する**低侵襲治療**についてお話しします。

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下する病気です。進行すると軽微な外力で骨折を起こしやすくなります。脊椎は身体のあらゆる部位の中でも、骨粗しょう症に伴う骨折が最も起こりやすいと言われています。転倒が主な原因ですが、気づかない内に起きて疼痛も軽いことがあるため、「いつのまにか骨折」という名称でも知られています。



日本整形外科学会パンフレットより転載

このような骨折を起こさないように骨粗鬆症の予防や治療をしっかり行うことも非常に重要ですが（それについてはまた別の機会にお話したいと思います）、実際は近年の高齢化に伴って脊椎骨折の数も増えている傾向にあり、当院にも多くの患者さんが受診されています。ほとんどの場合、コルセットを装着してある程度安静にすることによって数週間で疼痛が治まり、骨折部が硬化することにより治癒します。

一方で、こういった保存治療を続けても骨折が治癒しない事があります。すると、①骨折による痛みが続く、②骨折が固まらずに脊椎が潰れ続けることにより、脊柱変形（腰曲がり）や神経障害が生じる、といった問題が起きるため、手術治療を検討する事になります。手術には色々な方法があり、患者さんの状態によって最適の術式は変わりますが、少なくとも先述した①、②を解決できるものでなくてはなりません。また、このような骨折を起こす患者さんは、全身状態が弱っている方も多いため、可能な限り身体への負担が少ない低侵襲手術を検討します。そこで第一選択となるのは、「経皮的椎体形成術/BKP (Balloon Kyphoplasty)」という、骨折部に空間を作ってセメントを注入する手術で、日本では2011年から公的保険が適用されています。

4月に赴任しました！

手術の手順を簡単にご紹介します。

- 患者さんには麻酔がかかった状態で、うつぶせになっていただきます。
- 背中に5 mm程度の皮膚切開を2か所おき、そこから骨折している場所（椎体）に向かって筒を挿入します（**図1、2**）。
- 筒越しに、椎体内でバルーンを膨らませ、椎体の形を良くすると同時に、内部にセメントを入れるための空洞を形成します（**図3**）。
- 空洞内にセメントを充填し（**図4**）、固まったら筒を抜いて手術終了です。

この手術の利点は、短時間（30分～1時間程度）で済み、術中出血が少なく、早期に疼痛の改善が期待できることです。傷も非常に小さいため、ごくたまに私自身もどこを切ったのか分からなくなることがある程です。



図1：骨折部を赤線で示しています（イメージ）



図2：骨折部に筒を挿入しています（イメージ）

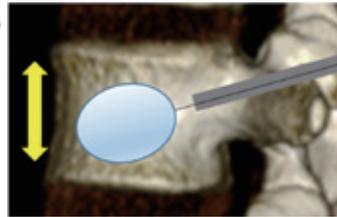


図3：バルーンを拡張させて潰れた椎体を持ち上げ、内部に空洞を作っています

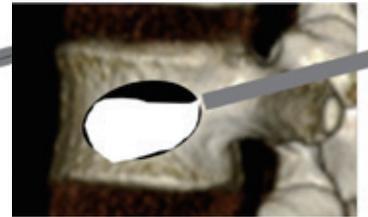


図4：空洞内にセメントを充填しています

手術は全身麻酔で行いますが、早ければ翌日から歩行訓練も可能です。骨粗しょう症の評価・治療も同時にきちり行います。体力の低下などで術後にも長期の入院リハビリが必要な方には、ご本人やご家族の希望をお聞きした上で連携病院をご紹介することもできます。

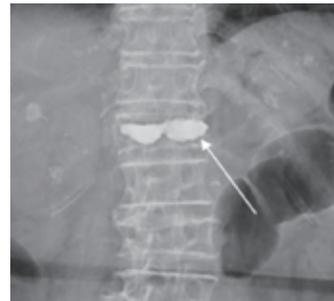
いかがでしたでしょうか。当院の脊椎外科は、骨折だけでなくほぼ全ての脊椎疾患に対応しており、内視鏡手術や顕微鏡手術など、様々な形での低侵襲治療を提供しています。もちろん通常手術であっても、少しでも出血や身体への侵襲が少なくなるよう、誠心誠意取り組んでいます。診療の詳しい内容については、当院の脊椎外科ホームページにも載っていますので、是非ご覧下さい。

脊椎外科の専門外来は毎週月曜と火曜です。予約が必要ですが、かかりつけ医からの紹介状があれば、お待たせすることなく予約が取れるよう、初診枠を拡充しています。整形・脊椎外科スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

脊椎外科外来

月曜 AM：石川 PM：早川、石川

火曜 AM + PM：早川



腰椎レントゲン（左：正面、右：側面）の画像です。矢印の部分に、セメントが充填されています。



予約センターでご予約下さい。
受診予約電話 03-3964-4890

特発性正常圧水頭症

たかなし しげひこ
脳神経外科 医長 高梨 成彦



歩行・認知・排尿の障害をまねく水頭症は、人口10万人あたり1年間に120人程度がかかる疾患で、これは脳梗塞と同じくらいの頻度です。水頭症はシャント手術によって治療できるのですが、症状がゆっくりと現れるために老化として見過ごされがちです。そのため水頭症患者のうち1割以下しか、実際には受診していません。どのような疾患であるかを知って適切な治療を受けましょう。

① もの忘れ、歩きにくさ、尿もれを起こします。

もの忘れはアルツハイマー病などさまざまな原因によって起きます。水頭症では自発性や集中力の低下が目立ち、ぼんやりして元気がなくなります。一人の患者さんに水頭症とアルツハイマー病が両方存在することも多いです。

歩きかたは左右の足を横にひらいて、すり足で小またになるのが特徴的です。方向をかえるときにふらつきが目立ちます。尿をがまんできなくなり、もらすようになることもあります。

② 脳に髄液が余分にたまり、脳の機能が低下します。

髄液は脳と脊髄の周囲にある水分で、脳の細い動脈から水分が移動してつくり、不要な物質を静脈やリンパ管に洗い流しています。洗い流すところが年齢とともに目づまりを起こすと、髄液がたまって脳の機能が低下します。水頭症の患者さんは、髄液が入る脳室が大きくなっています。

③ シャント手術によって治療します。

髄液は脳と脊髄の周囲にある水分で、脳の細い動脈から水分が移動してつくり、不要な物質を静脈やリンパ管に洗い流しています。洗い流すところが年齢とともに目づまりを起こすと、髄液がたまって脳の機能が低下します。水頭症の患者さんは、髄液が入る脳室が大きくなっています。

- i. 脳室—腹腔シャント (VP シャント) : (図1) 頭蓋骨に1個の孔を開け、脳室にむかって管を挿入します。管のもう一端は皮膚の下を腹部まで通し、腸のあいだに入れます。
- ii. 腰椎—腹腔シャント (LP シャント) : (図2) 背中から腰椎のすきまを通して髄液のすきまを通して髄液のある空間に管を挿入します。管のもう一端は皮膚の下を腹部まで通し、腸のあいだに入れます。
- iii. 脳室—心房シャント (VA シャント) : (図3) 頭蓋骨に1個の孔を開け、脳室にむかって管を挿入します。管のもう一端は頸部の静脈から心房にむかって入れます。

手術前日に入院し、食事は止めて入浴や点滴などの準備を行います。手術は1～2時間程度で終了します。手術翌日から食事や歩行を開始し、1～2週間で退院します。(図4)

シャント術で重い合併症がおきる可能性は3%程度と報告されています。硬膜下血腫(頭蓋骨と脳のあいだに出血します)、腸管穿孔(腸に孔があきます)、シャント閉塞(シャントが詰まります)、シャント感染などが挙げられます。

図1 脳室—腹腔シャント VP シャント

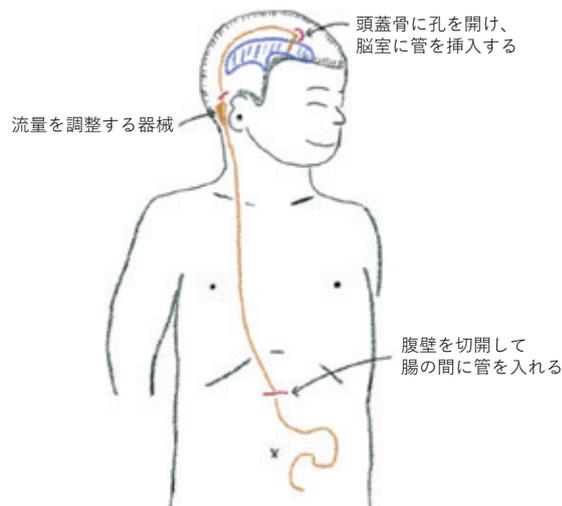


図2 腰椎-腹腔シャント LP シャント

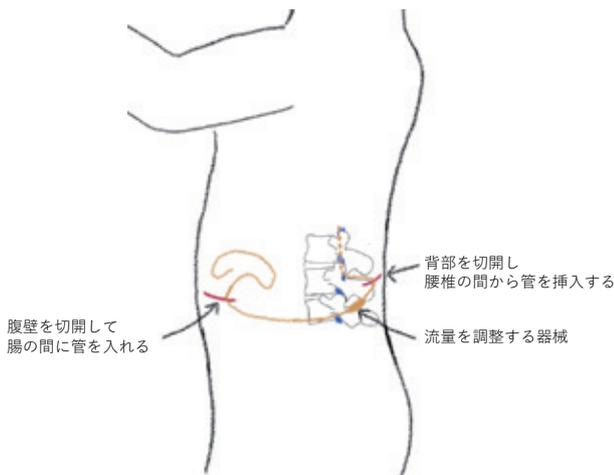


図3 脳室-心房シャント VA シャント

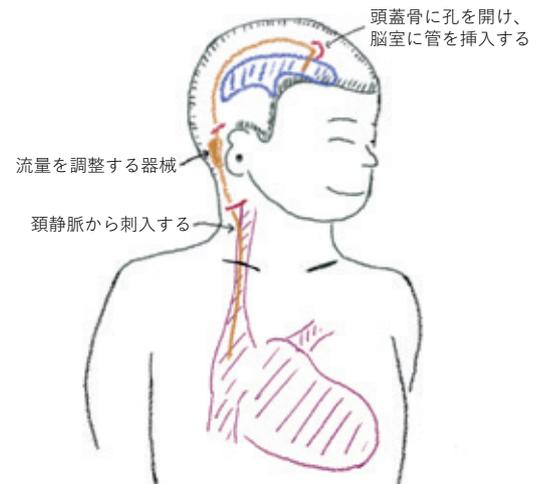


図4 シャント術の入院日程表

	1日目・入院日	2日目・手術日	3日目	4～7日目	8日目	9日目以降
手術と 周術期管理	入浴して全身を清潔にします。脳室腹腔シャント術を受ける場合は、頭髪を剃ります。	手術を行います。麻酔の時間も入れて3時間程度で終了します。		歩行練習を中心としたリハビリテーションを行います。	症状の変化と検査結果を検討して、シャントの流量を調整します。創部の抜糸を行います。	状態が安定していれば退院します。さらに入院を延長してシャント流量の調整を続ける場合もあります。
食事	食事は中止します。飲水は可能です。	食事も飲水も中止です。	食事も飲水を再開します。			
検査			頭部 CT 検査を行い、脳出血などの異常がないか確認します。		頭部 CT 検査を行い、髄液が抜けすぎていないか確認します。	
点滴・注射	水分補給のために点滴を開始します。	点滴を続けます。	食事が十分であれば、点滴を終了します。			

④ 手術後も外来で診察を続けます。合併する認知症の診療も必要です。

退院後も数か月おきに外来診察をつづけます。シャントによって髄液を流す量を調節するためです。手術を受けても閉じこもりがちで歩かなくなると下肢の筋力が低下して転びやすくなってしまいます。筋力を維持するように心がけることも大切です。

水頭症の患者さんの20～50%は、アルツハイマー病など他の認知症にもかかっています。水頭症の治療がうまくいっても、アルツハイマー病が進行して生活に支障がでてしまうことも少なくありません。当院では認知症の専門家である脳神経内科医による診察・治療も行います。認知症が進行すると社会的サポートが必要になります。その場合は医療ソーシャルワーカーと連携してご相談にのります。

☆脳神経外科・水頭症外来の受診を考えるチェックポイント

- ① まずは60歳以上で、「②」がどれか1つでもあてはまる。
- ② 症状、検査所見
 - ▶ 歩きにくい、転びやすくなった。
 - ▶ もの忘れがめだつようになった。
 - ▶ 自発性や集中力が低下して、ぼんやりして元気がなくなった。
 - ▶ 尿をがまんできなくなり、もらすようになった。
 - ▶ 頭部 CT 検査や MRI 検査で脳室が大きいと言われた。

予約センターで
ご予約下さい。
受診予約電話
03-3964-4890

がん相談支援センターだより・管理栄養士編

～がんにまつわる色々な悩みにお答えします～

はねだ ちえ
栄養科 科長 羽根田 千恵

「がん相談支援センター」では、がんにまつわるすべての不安や心配事の窓口として、各種専門職が知識を生かして応えるべく活動を行っています。今回は、管理栄養士よりがん治療を行った時に、よく聞かれる相談事についてお話ししたいと思います。

がんの治療が始まると「食べられない」「食欲が出ない」という声を聞きます。これはがんになったことによる「心の動き」や「がんの存在による体の変化」、さらには「抗がん剤による体の影響」が理由と考えられます。特に抗がん剤は、体の中のがん細胞を死滅させる、または弱める治療ですが、がん細胞だけでなく正常な細胞の一部にもダメージを与えてしまう場合があります。これが、消化管の一部に障害や、味覚を感じる細胞にダメージを与えるなどの影響が出て、食欲が出ない原因につながってしまうのです。

しかし、そのまま食事量が減ってしまうと、栄養状態が悪くなり低栄養の状態に陥り、体全体が弱ってしまい、抗がん剤の治療が適切に行えないことにつながってしまうこともあります。

このような時にできることは、「一回の食事量は少なくし、食事の回数を増やすことで全体の摂取量を増やす」「味付けや香りでアクセントをつける」「料理を冷やすことで匂いを押さえる」などの料理で工夫を試してみることや、「少量でも必要な栄養を確保することができる栄養補助食品を利用してみる」などがあげられます。

当センターの栄養相談では患者個人ごとの病状に合わせた食事のアドバイスをさせていただいています。上記のような料理の工夫や栄養補助食品の使い方も取り入れてお話ししております。主治医や看護師、がん相談支援センターにお気軽にご相談ください。

栄養補助食品のすすめ

◆ 栄養補助食品とは？

毎日の食事が十分な量が食べられなくなると、健康な身体を保ち、活動するのに必要な栄養がとれず「低栄養」になってしまいます。そのような時は少量でエネルギー・蛋白質・ビタミン・ミネラルなどが摂れる栄養補助食品を食事に組み合わせてみましょう。



◆ 栄養補助食品の種類

ゼリータイプ



- ・嚥下のレベルに合わせ商品が豊富
- ・味の種類が多く吸うタイプもある

液状タイプ



- ◇食品扱い
- ◇薬剤扱い
- ・ドラッグストアや通信販売購入可能
- ・飲みやすく味の種類が豊富
- ・医師の処方が必要な物もある

料理・飲料に混ぜるタイプ



少ない量でも食事や飲み物に混ぜるだけでエネルギーやたんぱく質を増やす事ができます

◆ 与え方の工夫

- ・食事の時間以外で補食や水分補給に
- ・ジュースタイプは、氷を入れて冷やしたり牛乳で割ると飲みやすくなります
- ・凍らせてアイス風に
- ・スープ味の物なら料理に加えても良いでしょう。



【相談方法】

電話または面談（面談の場合は事前にご予約いただくとお待たせいたしません）

電話番号：03-3964-5946（直通） 場所：1階8番窓口 時間：平日9時～17時



患者さまの声より

- 玄関の前で犬を放している人がいてこわいです。取り締まって下さい。

→ご意見ありがとうございます。

センターは「地域と共生し、光・緑・水に溢れた環境づくり」をコンセプトに設立し、地域の皆様に開かれた散策路などを設けているため特定の方の入場は制限しておりません。皆様に安全・快適にご利用いただくため、犬のノーリードについては、見つけ次第、注意指導などを行わせていただきますので、恐れ入りますがお近くのスタッフまでお声がけください。

- 毎回予約する時電話が繋がらないので来院して予約することになってしまいます。

どうにかして下さい。

→この度は、ご不便をおかけして申し訳ございません。

休み明けの午前中、または時間帯によっては電話が集中し、電話が繋がりにくい場合があります。大変恐縮ですが、時間をあけておかけ直しくださいますようお願い申し上げます。

また、当センターの予約室の直通電話が繋がりにくいとのこと意見に対する改善としまして、令和2年6月からインターネットを用いた診療予約及び予約変更の申し込みサービスを開始しましたので、是非ご利用ください。

※詳しくは、センターホームページをご確認ください。

QRコード



- 紹介状がなければ、5,000円取られるのは高いと思います。

→初診時選定療養費について説明申し上げます。

現在、保険外併用療養費制度において200床以上の地域医療支援病院は、初診で紹介状をお持ちでない方に対して医療費とは別に「初診時選定療養費5,000円以上の徴収」が義務化されました。

保険診療を行う上で当センターとしてもこの制度に従わざるを得ず、何卒ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。

※詳しくは、ホームページ・院内掲示をご確認ください。

QRコード



- 主人の通院の付き添いで時々来ております。新型コロナウイルスの感染リスクが高い中、患者の為に高い意識を保ち、奉仕して下さい、頭が下がります。私たちも感染しない、感染させないという政府の呼びかけに留意し、自分の命を大切にしていきたいと思っております。皆様のご健康とコロナの終息をお祈りします。

→ご意見ありがとうございます。

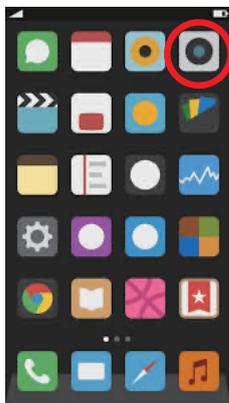
センターといたしましても、この緊急事態に対し、全力をもって対応するとともに、東京都や近隣の医療機関等と連携し、新型コロナウイルス対策に尽力してまいります。今後もご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

- いろんな病院行きます。今年1月に腰痛でセンター受診。受付と安江先生の対応が親切で涙が出るくらいありがたい病院です。

- 医師、看護師、スタッフの方々にはとても親身になって対応して頂き、有難い気持ちでいっぱいです。病棟の施設もとても充実していて、患者を囲み自宅のように和やかに過ごす事が出来ました。この病院で過ごした時間は忘れません。ありがとうございました。

【ご参考】QRコードの読み取り方法

①カメラのアイコンを押す



②画面中央にQRコードが入るよう近づける



③下記のような見出しが表示されたら押す



QRコード読み取りについてご不明点等ございましたらお気軽に下記へご相談ください。
なお、QRコードの閲覧は通信料がかかります(ご利用の通信会社プロバイダから別途ご請求)。
Wi-Fiにつないだ環境でのご利用をおすすめします。