

巻頭言

「自分らしく生きる」

ご自分の将来でいよいよとなったら、どのような最期を迎えたいか、お考えになったことがありますか。

私は痛いのは嫌だな。寝たきりで意識もない状態になったら人工呼吸器はつけてほしくない。いや、私はできるだけ延命治療もして努力してほしい。いろいろなお考えがあることと思いますが、そのようなお心づもりをどなたかとお話し合いになったことがありますか。

私が、緩和ケア病棟入院判定外来で、ご家族に「どのような医療を受けたいですか」とお尋ねしても、具体的に本人のお考えをはっきりお答えできる方は少ない印象です。ですが、よく話をお聞きしている中で、実は本人と具体的な事は話していないけど「(本人は、) 苦しい事はやめて欲しい。つらくないようにして欲しいと話していました」と教えて頂けることはよくあります。

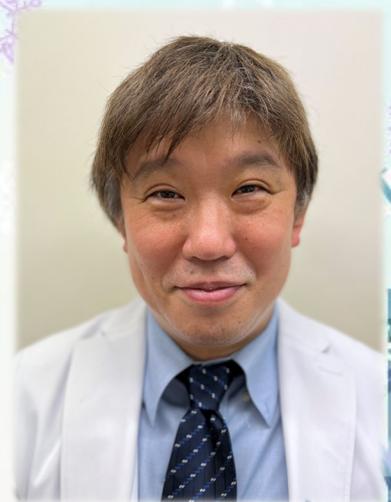
もし、話すことで親しい人に辛い気持ちになるのは嫌だなと思われましたら、近くの方(かかりつけの医師、ケアマネジャー、介護スタッフ)に、自分の思いを伝えて下さい。

メモでもいいので、「私の気持ち」(意思表示の書面、事前指示書、リビング・ウィル)を書いておくことをお勧めします。例えば、「口から水を飲めなくなった場合の水分補給」について、「中心静脈栄養(大きな血管に管を入れて栄養を入れる)」、「胃ろう(皮膚の上から胃まで管を入れて栄養剤を入れる)」を望むのか望まないかという自分の考えを書き残しておくとも良いかもしれません。こんな文書を残して、本当に必要性のある治療が受けられなくなるのではと心配になるかもしれません。

ご心配はいりません。万が一、本人の意思が確認できない状況になった場合、本人が望むであろう治療を、近くの方(家族・友人・医療スタッフ・介護スタッフ)と一緒に考えて慎重に治療を選んでまいります(「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」;厚生労働省参照)。

もしもの時に備えて、ご自身のご希望される治療が受けられるためにも、また親しい人が判断に迷わないためにもご自身のお考えをお伝えする事をお勧めします。

当院には、緩和ケア病棟があります。がん患者・後天性免疫不全症候群患者さんが対象になりますが、がんに伴うつらい症状があるときに入院することができます。緩和ケア病棟に入院している時期は、がんに対する治療(がんを小さくする)はできませんが、緩和ケア病棟から退院した後には継続治療が可能か検討していきます。いま診ている主治医とも関係性を残しつつ入院治療も可能です。お辛くなった時、主治医の先生や医療スタッフ(看護師さん)にご相談してみてもは如何でしょうか。



＜緩和医療科・診療科長＞
＜西木戸 修 准教授＞

12 がっ 月

- P1. 【巻頭言】 「自分らしく生きる」
- P2～3. 【医学講座コーナー】 ぎっくり腰
- P4. 【お知らせ】 クリスマスの病院食について
【お知らせ】 12月度がんサロン開催のお知らせ
- P5. 患者さんからのご意見・ご要望
- P6. 【お知らせ】 年末年始の外来診療について
【お知らせ】 クリスマスツリーを飾ります
【編集後記】

【医学講座コーナー】ぎっくり腰

(整形外科 講師 大下優介)

ぎっくり腰とは

いわゆる「ぎっくり腰」は急に起こった強い腰の痛みを指す一般的に用いられている通称で、病名や診断名ではありません。何か物を持ち上げようとしたとき、腰をねじるなどの動作をしたときなどに起こることが多いのですが、朝起きた直後や原因がはっきりせず何もしないで起こることもあります。

痛みの原因

痛みの原因はさまざまで、腰の中の動く部分（関節）や軟骨（椎間板）に許容以上の力がかかってけがしたような状態（捻挫、椎間板損傷）、腰を支える筋肉やすじ（腱、じん帯）などの柔らかい組織（軟部組織）の損傷などが多いと考えられています。

しかし、下半身に痛みやしびれがあったり、力が入らないなどの症状があったりするときには、腰の軟骨が変形し神経を圧迫する「椎間板ヘルニア」や中年以上では、老化などにより神経が圧迫される「腰部脊柱管狭窄（きょうさく）症」による症状の可能性もあり詳しい検査が望まれます。

特に椎間板ヘルニアは、背骨と背骨の間にあるクッションの役割を果たす軟骨が、何らかの原因により一部が飛び出て神経を圧迫することにより、下半身のしびれなどの症状が起こる病気です。この病気を有している割合は、人口の1%前後とされ、40歳代に多く、小児期や高齢者では比較的少ないと報告されています。

突き出た軟骨は自然引っ込むことがあります。症状にあわせて投薬・注射・手術などを行います。腰部脊柱管狭窄（きょうさく）症は、神経の通り道が狭まることにより神経や血流の障害となり症状があらわれるものと考えられています。歩行や直立した姿勢でお尻から下半身の痛みやしびれが悪化し、座ることや前かがみで症状が改善することがあります。症状にあわせて投薬・注射・リハビリテーションなどを行い対応しますが、これらの治療をしても改善されず、日常生活に支障がある方のみ手術を行います。

痛みの危険信号

さらに、がんが転移して骨折を引き起こしている事や、菌による背骨や椎間板の感染が発生している事や、血管や内臓の疾患などの重大な原因が潜んでいることも時にあります。

下記の場合は重大な脊椎疾患の合併が疑われることがあり危険信号とされています。



- 20歳以下や55歳以上
- 時間や活動性に関係ない腰痛
- 胸の痛み
- がん、ステロイド治療、HIV感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 構築性脊柱変形（背骨以外の原因を除去しても軽減できない脊椎の変形）
- 発熱

【医学講座コーナー】ぎっくり腰

(整形外科 講師 大下優介)

診療のススメ

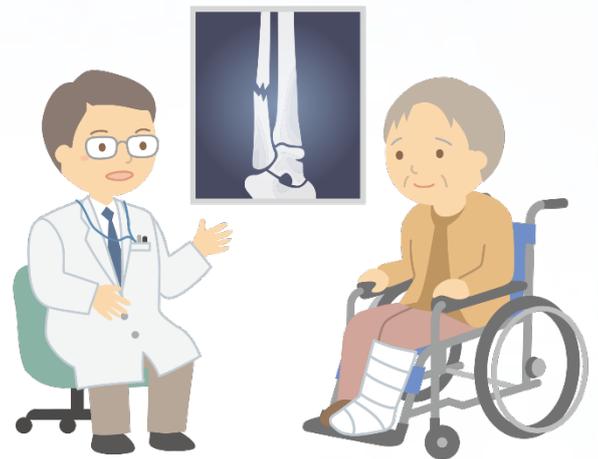
通常ではない強い腰痛のときは医療機関を受診して正しい診断を受け、万が一にも重大な原因に対して手遅れにならないように注意する必要があります。



成長期では腰椎（ようつい）分離症という疲労骨折の可能性があり、高齢者では悪性腫瘍や病的骨折の可能性があるとされております。動きに関係なく、ずきずきとした痛みが継続している場合は、椎間板炎や硬膜外膿瘍（のうよう）といった感染症を合併している場合や骨折などを併発している可能性があるとされております。胸の痛みを合併した腰痛は心臓や血管の疾患の可能性があり詳しい検査を要します。

また、がんと診断されたことのある場合は、脊椎転移の可能性、ステロイド薬の長期服用は骨そしょう症の可能性、HIV 陽性の方は感染症を併発している可能性があり症状に合わせて詳しい検査を要します。

もし、栄養不良や体重減少があれば、脊椎以外を原因とする腰痛であるか詳しい検査を要します。広範囲に及ぶ神経症状があれば、脊ずいが圧迫されたことが原因か詳しい検査を要し、身体の変形を認める方も、骨の状態の詳しい検査を要します。発熱があれば細菌感染症の可能性があり詳しい検査を要します。



痛みの治療

急性腰痛では多くは投薬を行い、痛みの軽減に努め症状にあわせてコルセットの使用などを検討します。それぞれの患者さんの病気の状態により異なりますが、過度な安静ではなく痛みにあわせての生活を提案させていただきます。症状が落ち着けばコルセットを外して日常の生活に戻るようにご案内しております。発症後1ヶ月ほどで改善する方もいますが、1年経過しても一部症状が残っている方もいます。急性期と慢性期では用いる薬剤も異なりますのでそれぞれの病気の状態に応じて治療を行っています。



【お知らせ】クリスマスの病院食について

師走を迎え、クリスマスのイルミネーションが華やかに街を彩る季節となりました。

クリスマスは、欧米由来の文化で明治時代以降、日本に浸透してきました。

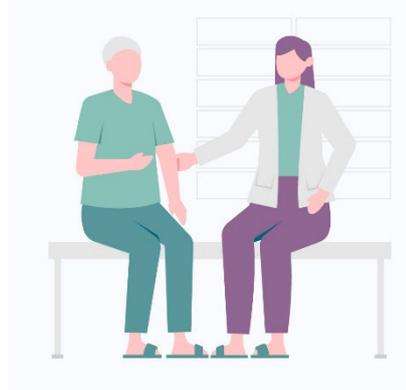
クリスマスの定番料理と言えば、日本では「チキンのロースト」ですが、鶏だけではなく国によっては、牛やウサギ、魚など多種多様です。当院も12月25日にクリスマス献立を提供させていただく予定です。彩り鮮やかなピラフ、ローストチキンは華やかにピンクペッパーを使用し焼き上げます。その他、サラダ、ケーキをご用意させていただきます。

また、一年の節目「大晦日」には年越しそば。年越しそばは「運そば」「年取りそば」ともよばれ、由来は諸説ありますが、どの説も縁起や験担ぎに関わっています。長寿の象徴としてお祝い事に食べられるエビの天ぷらと共に提供させていただく予定です。

年末に向けて寒さが厳しき折、皆様どうぞご自愛ください。※写真は昨年度のものです。



【お知らせ】12月度 がん患者サロン「きぼう」



がん患者サロン「きぼう」の12月15日（木）の開催が決定いたしました。

今月のがん患者サロンでは、「アピアランスケア」についてのミニレクチャーを行います。治療による脱毛、皮膚やつめの障害、傷などの外見に対するケアについてお話を予定しています。ぜひご参加ください。

12月度 がん患者サロン「きぼう」
開催日時：12月15日（木）14：00～
開催方法：オンライン開催

ミニレクチャー：アピアランスケア

（参加には事前申し込みが必要です。）

申し込み等詳細は右の QR コードからご覧ください。）

お問い合わせ：中央棟 1 階 100 番

総合サポートセンター 045-949-7000（代）



患者さんからのご意見・ご要望

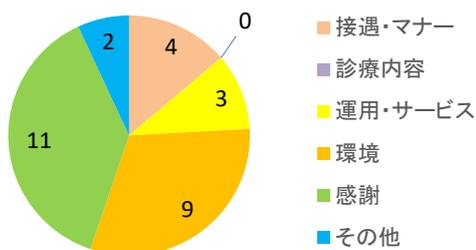
日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に、改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

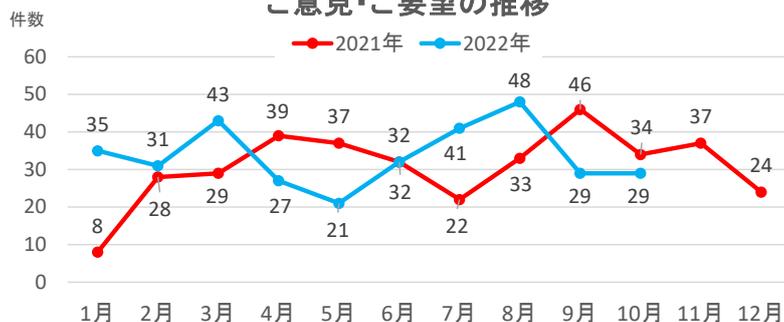
今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
病棟のシャワー室のドアが重く、出入りに危険を感じます。軽くできないでしょうか。	この度はご不便をおかけし、大変申し訳ございませんでした。 該当のドアを早速確認し、調整いたしました。 貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。 (回答部署：管理課)
診療時間が2時間を越える場合には、駐車場料金を格安料金にして下さい。	ご意見ありがとうございます。 駐車料金の設定につきましては過去にもご意見をいただいております。定期的に周辺の相場を確認して金額を設定しております。また、当院では公共交通機関のご利用を推奨しております。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。 (回答部署：管理課)
職員に停めて良いと言われ、中央棟地下1階の時間外出入口に車を停めていたら警備員に注意された。 正しい情報を教えてほしい。	この度は病院職員からの説明に不備があり、大変申し訳ございませんでした。 当院では、緊急車両を除き、駐車場以外での駐車を禁止としております。 ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。 (回答部署：管理課)

2022年10月
ご意見・ご要望の総計29件



2021年・2022年
ご意見・ご要望の推移



【お知らせ】 年末年始の外来診療について

下記の年末年始の期間、外来診療を休止いたします。

外来診療休診期間：2022年12月29日(木)～2023年1月3日(火)

上記期間は外来診療の電話予約（予約センター）も休止いたしますので、ご了承ください。
1月4日（水）より通常診療を行いますので、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

【お知らせ】 クリスマスツリーを飾ります

中央棟1階ホスピタルストリートにクリスマスツリーを設置します。

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、点灯式は開催せず、クリスマスツリーおよびイルミネーションの点灯のみ行う予定です。

点灯式の開催を楽しみにして下さっていた皆様、申し訳ございません。ご来院の際は、華やかに飾り付けられたクリスマスツリーを是非ご覧ください。

（写真は昨年設置したクリスマスツリー）



編集後記

今年ももう師走です。この時期のお決まりのフレーズですが、本当に1年が経つのは早いものですね。

この一年、暗いニュースばかりでしたがそんな中、大谷翔平選手の活躍や二度目のMVP受賞への期待は日本人だけでなく世界中の人に、勇気と希望を与えてくれました。来年のワールドベースボールクラシック（WBC）がさらに楽しみですね。

後は、12月と言えば・・・クリスマスパーティーです。最後に楽しんだのはいつだったでしょうか。シャンパングラス片手にツリーの飾り付け、ウキウキわくわくする時間でした。

今年もまた、新型コロナウイルス感染に振り回された1年だったように思いますが、来年こそは旅行をしたり、会いたい人に会えることや、多くのイベントがおこなえる平和な世の中が来ることを祈願しております。

（地域医療連携室 鈴木 令子）



北部病院だより 第174号
2022年12月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）

編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）

発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1

電話 045-949-7000(代表)

URL：<https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。