

～ つなぐ ～

2022.10

Vol.21

よく聞く頸椎症って？～症状やリハビリのお話～

今回は「圧迫骨折」について紹介をしましたが、今回は「頸椎症」についてのお話です。頸椎には「頸椎椎間板ヘルニア」「頸椎症性脊髄症」「頸椎症性神経根症」など様々な病気があります。その中でも、当院でも多くみられる「頸椎症性脊髄症」についてのご紹介をします！

1. 頸椎症性脊髄症って？

加齢変化による頸椎症（椎間板の膨隆・骨棘の形成）の変化によって、頸椎の脊柱管の中にある脊髄が圧迫されて症状がでます。おおよそですが50代の男性が発症することが多いようです。

● どんな症状？

手ではボタンの付け外し、お箸の使用、字を書くなどが困難になる等の症状が出ます。足では歩いていると足がもつれる感じや手すりを持たないと段差や階段が昇降できないといった症状が出ます。どちらにも共通して痺れも出現します。

日本人は脊柱管の大きさが欧米人と比べて小さいため、症状が出現しやすいと言われています。



2. どのように診断するの？

症状として四肢しびれや腱反射の亢進、手指の巧緻動作障害など、レントゲン所見での変化を認め、MRIで脊髄の圧迫を認めることで診断します。中年以降ではレントゲンでの頸椎症性変化はほとんどの人に見られますし、MRIでの脊髄圧迫所見も症状がない場合でもみられますので、検査所見だけで診断することはできません。よく似ている症状がでる病気もあるので注意が必要です。

3. どんな治療をするの？

軽傷であれば安静を目的とした装具療法や頸椎牽引療法等のリハビリが選択されます。日常生活に支障があるような重症がみられた場合は手術的治療が選択されます。

● 日常生活に支障があるような障害とは？

・手指

お箸やスプーンが使用できない
物をつかんでも落としてしまう

・足

トイレまで行くのがやっとだ
段差が登れず、玄関から家に入るのが大変だ

・手足共通

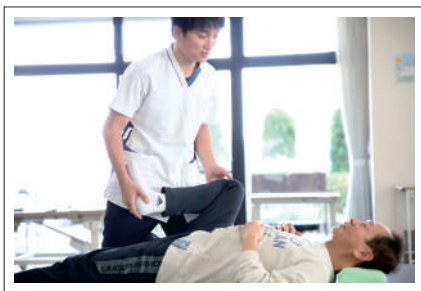
痺れがひどくて眠れない

など



○ リハビリは？

頸椎症性脊髄症のリハビリでは関節可動域訓練や筋力強化、歩行訓練やADL訓練など、一般的なリハビリと同じような運動を行います。また症状によっては温熱療法や電気治療などの物理療法を行う場合もあります。いずれにしても患者さまそれぞれの症状や退院後の生活環境に合ったリハビリテーションを行っていきます。



番外編

スマホ首とは？

最近流行りのスマホ首とは別名「ストレートネック」といいます。

背骨の構造は生理的湾曲と呼ばれS字カーブの構造になっています。その中でも頸椎では前湾の構造になっています。「前かがみ」や「下を向く」姿勢を長時間とると、この頸椎の前湾が少なくなり、頸椎がまっすぐ(ストレート)になってしまいます。その結果、「頭痛、吐き気、めまい、手の痺れ」などの症状がでてしまいます。

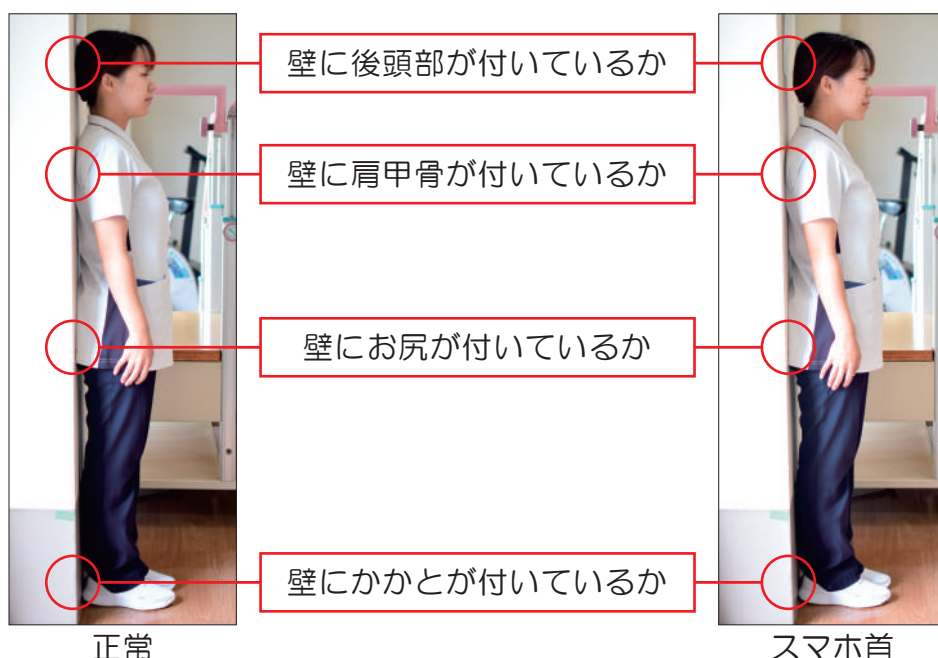
みなさんはスマホやパソコンの触りすぎでスマホ首になっていませんか？

☑ スマホ首 (ストレートネック) のセルフチェック

かかと・お尻・肩甲骨・後頭部の4点を壁にピタッと付けて立ってみてください。

このとき、後頭部が壁に付かなければスマホ首といえます。

もし後頭部を付けられても、胸のあたりが詰まって息苦しかったり、姿勢を維持するのがつらかったりするときは、スマホ首が疑われます。



高次脳機能障がいのリハビリがパワーアップしました！

当院ではこの度

「大阪市中南部高次脳機能障がい包括ケアネットワーク」

という高次脳機能障がいがある方の支援を目的としたチームを立ち上げました。

まずは

高次脳機能障がいて？

人間の脳は大きく分けて「呼吸や体温、覚醒リズムの調節などの基礎的な機能」と、「感情のコントロールや記憶する、注意を向ける、行動を計画するなど複雑な機能」である高次な機能の2つの働きをしています。脳卒中や事故（交通事故や転倒・転落など）によって脳が損傷されると、後者の高次な機能に障がいの出る場合があります、これを「高次脳機能障がい」と呼んでいます。

高次脳機能障がいの例

- 決まった時間に薬を飲んだり、火の管理が難しくなる
- 言葉は話せるが、人とコミュニケーションを取ることが難しい
- 物事の優先順位が決められない
- 頼まれたことを覚えておくことが難しい
- 1つのことに集中できずに、注意散漫となってしまう
- 看板や信号などを見落としてしまい、危険な時がある

…etc

どんな目的で活動している？

このチームでは大阪府の中南部地域在住で高次脳機能障がいがある若年者（65歳以下）が日常生活や社会復帰を支援する活動をしています。

これまでは脳卒中後遺症である高次脳機能障がいで困っている人たちの窓口がありませんでした。そのため窓口として「**大阪市中南部高次脳機能障がい包括ケアネットワーク**」を立ち上げ、そういった高次脳機能障がいで困っている方たちの日常生活や社会復帰（就労や自動車運転など）を支援しています。

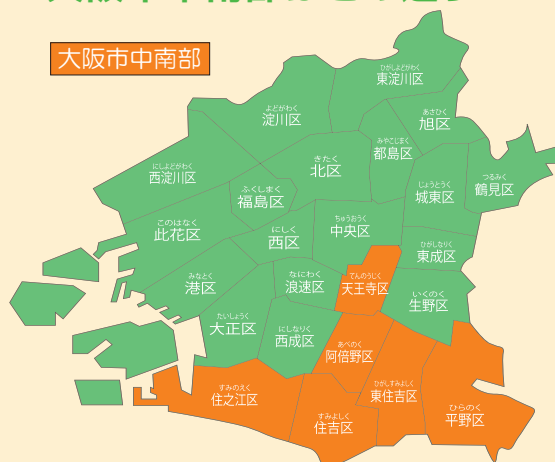
当院の役割は？

チーム内の事業所から高次脳機能障がいで困っている方の紹介を受け、当院で高次脳機能障がいに対するリハビリテーションを行うことが当院の役割となっています。また、逆に当院入院中の患者様を各事業所に紹介する場合もあります。また高次脳機能障がいと診断された場合に、どこに相談すれば良いか等をわかりやすくするために資源マップの作成も行っています。

構成メンバー

障がい者基幹支援相談センター
大阪市更生療育センター
大阪府障がい者自立支援相談センター
大阪市障がい者長居スポーツセンター
NPO法人 クロスジョブ阿倍野
就労継続支援B型作業所workworkわくわく
東住吉森本リハビリテーション病院

大阪市中南部はどの辺り？



～栄養科だより～

当院の管理栄養士が変わりました!!

6月から管理栄養士として勤務させて頂いている吉田真里奈と申します。学校栄養職員、一般病院の経験を経てこちらにきました。岡山県出身で大阪歴は今年で3年目に突入したところです。宜しくお願い致します。



吉田さんに簡単な質問をしました!

Q1. 吉田さんの考える管理栄養士とは?

食事とは生きる上で絶対に外せないことです。現代の日本は豊食の時代であり、食事が多様化しているからこそ、正しい知識と管理が必要になります。健康への導き、食事に関わる管理栄養士は生きることを支える仕事だと思っています。

Q2. お仕事する上で心がけていることは?

患者様一人ひとりの体格や病状、血液検査の結果に応じた栄養管理に努めています。特にリハビリ病院だといつもの生活以上に運動量が増加するため、栄養が足りなくなることも少なくないので、定期的に確認をして栄養管理を行っています。また、入院して1週間以内には患者様のところへ直接お伺いするようにしています。



ことわざパズル

空欄にどんな言葉が入るか考えてみましょう。

- ① も歩けば棒に当たる ⑤ に噛まれて朽ち縄に怖じる
- ② も木から落ちる ⑥ 水清ければ 棲ます
- ③ に鯉節 ⑦ の頭も信心から
- ④ を追う者は山を見ず

ヒント 絵の動物たちを...



答えは次のページの下部を見て下さい!

羅生門

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



先日、経営の神様、稲盛和夫氏がお亡くなりになりました。私は、不世出の経営者の教えを思い返す度、黒澤明監督の傑作「羅生門」のことが頭に浮かびます。

映画「羅生門」は、芥川龍之介の「藪の中」が原作です。同じく平安時代末期の今昔物語を題材とした芥川の別の小説「羅生門」からタイトルをとっています。「藪の中」のストーリーに「羅生門」の舞台背景と登場人物を加えて、長編映画として作り上げています。(以下映画の内容に触れます、ネタバレ注意。)

ある山中で刺された跡のある侍が発見されました。容疑者として捕まった盗賊、逃げていた侍の妻、巫女に呼び出された侍の霊が裁判でそれぞれ証言をします。盗賊が侍を騙して捕縛し、目の前で妻を手箒めにしたあと殺人が行われるのですが、殺人について奇妙にも皆言うことが違います。盗賊は、女が勝った方の妻になると言い出したため、正々堂々と戦い、激闘の末に侍を刺し殺したと言います。妻は、盗賊は侍を殺さずに逃げたのだが、身体を許した自分を夫が軽蔑の眼差しで見据えてきたのが耐えられず、夫に殺してくれと懇願し気絶した。目が覚めると夫には自分の短刀が刺さって死んでいた、つまり自分が殺したと言います。侍の霊は、妻は盗賊に情を移し、盗賊に夫を殺すように求めた。しかし、呆れた盗賊がこの女を生かすか殺すかお前が決めてよいと言うと妻は逃亡し、盗賊も姿を消した。無念のあまり妻の短刀で自害したと言います。そして、実は一部始終を見ていた第一発見者が真相を語ります。盗賊は強姦の後、妻に惚れてしまい夫婦となることを懇願した。彼女は断ったのだが、侍は辱めを受けた彼女に対し、武士の妻として自害するように迫った。すると妻は男たちの自分勝手な言い分を嘲笑し、盗賊と侍を殺し合わせた。戦に慣れない2人は無様な斬り合いを行い、ようやく盗賊が侍を殺すに至ったが、自らが仕向けた事の成り行きに妻は動揺し逃げた。気が動転している盗賊は追うことができなかったと言うのです。しかし、この目撃者の話にも裏があり、そのことを訴え出ずに黙っていたのは、現場から無くなっていた妻の高価な短刀を彼が盗んでいたからだ、この話を聞かされたものから指摘されます。

事件の当事者達はそれぞれ無罪を訴えるのではなく、自分が殺したもしくは自殺したと主張しています。彼らは刑罰を受けるよりも、自分の恥が明らかになる方が嫌だったのです。黒澤は自伝「蝦蟇の油」の中で「人間は、自分自身について、正直なことは伝えない。虚飾なしには、自分について、話せない。死んでも、そういう虚飾を捨てきれない人間の罪の深さを描いているのだ。」と書いています。荘厳な羅生門のセット、バックの曇り空に溶け込まないように墨汁をまぜて降らせた雨、初めて太陽にカメラを向けたといわれる宮川和夫の比類なき映像、早坂文雄の魅惑的なボレロの旋律、黒澤明の妥協なき仕事の詰まった傑作は、人間の業の深さを観るものに突きつけます。

さてここで稲村氏のお話です。京セラの成長期には高学歴で立派な職歴を持つ人たちがたくさん入ってきましたが、稲盛氏はその人達に、「むしろ」ということを行ったそうです。彼らが能力、実績だと思っている「虚飾」や「うぬぼれ」を引き剥がすということです。その心は、「虚飾をむしろされると、みすぼらしい自分が出てきます。恥ずかしいから、また一生懸命に虚飾を纏おうとしますが、それをむしろ。これを繰り返すと、天狗になっていた人が謙虚になり、物事を学ぶ姿勢に変わります。」ということです。映画「羅生門」にも、盗みをしていた第一発見者が、それを指摘され、「むしろれた」ように謙虚になり、捨てられていた赤ん坊を貧しいながらも自分が育てようと連れて帰るとい、原作には無いラストがあります。これは、これまで甘いヒューマニズムだと批判する人も多かったのですが、黒澤はそれでも人間を信じて希望を示したかったのでしょう。

いつ終わるとも知れないコロナ禍にあり、様々な考え方や立場がある中、自分の正義を振りかざす攻撃的な主張が飛び交ってはいないでしょうか。私自身も自分のことはさておいて、他者の非ばかりを嘆いてはいないか。自身の虚飾をむしろ、謙虚にならなければいけないと、稲盛氏を悼むとともに、心に銘じる、小雨ふりこむ初秋の一夜でした。

高次脳機能専門外来

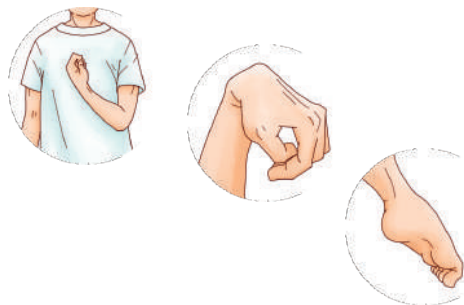
患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。
ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



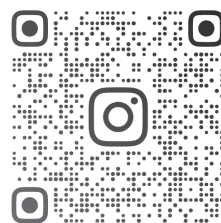
通所・訪問リハビリテーション

病院を退院して生活をしてみたいと思っていた様に生活できないと感じたり
その他病院を退院すると様々な悩みが増えると思います。通所・訪問リハビリテーションではそんな患者様に、当院ならではのリハビリテーションを提供しています。



広報からのお知らせ

当院のInstagram開設しました。病院でのリハビリの様子を
写真や動画を用いてお伝えしています。



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

<病院までのアクセス>

- ✳️ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✳️ 大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✳️ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

