

# かけはし

高齢者に多い病気にご用心  
特集 FEATURE 排尿のトラブルー前立腺肥大ー  
足のしびれ、痛みー腰部脊柱管狭窄症ー



## 医療を支えるスタッフ

ー 栄養部

地域連携医療の絆  
インフォメーション  
自宅でカンタン 介護予防  
ー 股関節のストレッチ

vol.85

実践・実感 ワークアウト

## 自宅でカンタン 介護予防

program

10

## 股関節のストレッチ

股関節は、下半身の動きのほとんどを担っている重要な関節です。股関節のまわりの筋肉がかたくなると関節の可動域を狭めてしまうことになり、ストレッチをすることで筋肉や腱を伸ばして、可動域や柔軟性を維持していくことが大切です。ストレッチは無理のない範囲で継続することが大事です。



【今回の先生】  
リハビリテーション部  
理学療法士 小寺祥恵

### TRY-workout

ストレッチの  
POINT

- 反動をつけずに行いましょう
- 息を止めず、ゆっくり呼吸しながら行いましょう
- 正しい姿勢で行い、痛みを感じない程度に伸ばしましょう

#### 太ももの内側のストレッチ



足の裏を合わせ、足先を持ちます。



背筋を伸ばしたまま、体を前に倒します。

Point

上体を倒していく時に、背中が丸まらないよう注意しましょう。

#### お尻の筋肉のストレッチ

反対の足も同様に行いましょう



1 座った状態から、左足を右足に交差させます。

2 両手で左足の膝を抱え、しっかりと胸に引き付け、お尻をストレッチします。

Point

ストレッチをする側の膝をしっかりと胸に引き寄せるようにしましょう。

#### 太ももの後ろの筋肉の ストレッチ

反対の足も同様に行いましょう



1 仰向けに寝ます。



2 片足の膝を抱え、抱えていない方の足はまっすぐに伸ばします。

Point

ストレッチをする側の膝をしっかりと胸に引き寄せるようにしましょう。

#### 太ももの前の筋肉の ストレッチ

反対の足も同様に行いましょう



1 片足を前に出し、膝を90度に曲げます。

2 前に出した方の膝に、両手を置きます。

3 徐々に重心を前に移動させていきます。

Point

前に出した足の膝を曲げた時、膝をまっすぐ前に向けるようにしましょう。

注意

股関節の手術を受けたことがある方や股関節に痛みのある方は、主治医とよく相談して行ってください。

モデル：作業療法士 松崎元基

理念

患者さんの立場で考える

行動指針

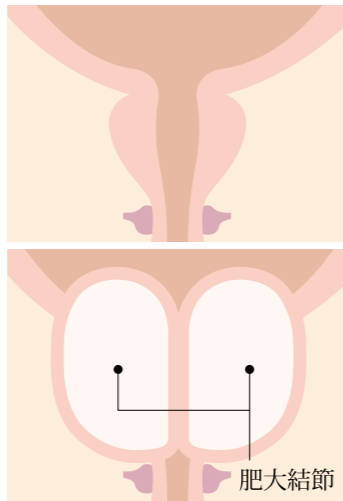
私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.85 2016年10月

【発行】 福井県済生会病院  
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111 (代)  
【責任者】 笠原善郎 【編集】 経営企画室



前立腺の正常な状態(上)と肥大した状態(下)



②症状

前立腺が肥大し、尿道や膀胱が圧迫されるため、症状は主に排尿障害、つまり、おしっここの出方の異常として現れます。

主な症状

- 夜、何度もトイレに起きる
  - トイレの回数が増えた
  - おしっこの出が悪い
  - 残尿感があり、すっきりしない
- など

①前立腺とは？  
前立腺は、男性だけにある生殖に関わる臓器で、膀胱の出口に尿道を取り囲むように位置しています。正常な大きさはくるみの実ほどで、重さは約20〜30グラム。肥大が進むとリンゴ大ほどの大きさになることがあります。

前立腺肥大症とは？

③原因

現在のところ、この病気の原因はよく分かっていません。ただし、発症傾向としては、若年層にはみられず、50歳を過ぎるころから現われ、60〜70代で肥大化が進むことが分かっています。

①検査・診断

初めての診察では、排尿障害がどの程度、日常生活に支障を及ぼしているかをチェックします。その際には「IPSS(国際前立腺症状スコア)」と呼ばれるWHO(世界保健機構)が1995年に定めた指標を用います(下表参照)。これにより、自覚症状を点数化でき、客観的に症状を把握することが可能になるわけです。

②治療

かつて前立腺肥大症の治療では開腹手術によって前立腺を切除することが多く行われていました。しかし現在では、体に負担の少ない内視鏡によるレーザー手術の登

IPSSを参考に、直腸診、尿検査、超音波検査、PSA検査、尿流率検査などを行います。

ご自分の排尿状態をチェックしてみてください

世界共通で使われている前立腺肥大の客観的な評価法にIPSS(国際前立腺スコア)と、QOL(困窮度)スコアがあります。それぞれの得点で症状の度合いを判定できます。

●IPSS(国際前立腺症状スコア)

どれくらいの割合で 次のような症状がありましたか	スコア					
	全くない	2回に1回未満	2回に1回くらい	2回に1回以上	ほとんどいつも	
①排尿後、尿がまだ残っている感じがありましたか？	0	1	2	3	4	5
②排尿後、2時間以内にトイレに行きたくなくなったことはありませんか？	0	1	2	3	4	5
③排尿の途中で尿が切れることがありますか？	0	1	2	3	4	5
④排尿を我慢するのがつらいことありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑤尿の勢いが弱いことありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑥排尿後にいきむ必要がありましたか？	0	1	2	3	4	5
⑦夜寝てから朝起きるまで、何回トイレに行きましたか？	0回	1回	2回	3回	4回	5回
合計点数と評価	7点以下 軽度症状		8〜19点 中度症状		20点以上 重度症状	
			合計		点	

早期受診で排尿トラブル改善へ

前立腺肥大症は治療によってかなりの改善が期待されます。肥大してもがん化することはない、前立腺がんとは異なる病気ですが、合併していることはあります。排尿トラブルがある方は、速やかに泌尿器科への受診をおすすめします。

場や優れた薬が開発されたことで、患者さん一人ひとりに合わせた治療を選択いただけるようになっていきます。また、前立腺を小さくしたり排尿障害を緩和する薬物療法も行っています。

〈主な手術療法〉

- 経尿道的前立腺切除術(TURP)  
尿道から内視鏡を挿入し、前立腺の組織を電気メスで切除する手術です。
- 前立腺核出術(TUEB/HOLEP)  
出血量が少ない、入院期間が短い、前立腺肥大の再発が少ないなどの利点があり、近年普及が進んでいる手術法です。

症状別でチェック  
高齢者に  
多い病気に  
ご用心



日本泌尿器科学会認定  
泌尿器科専門医・指導医  
泌尿器科主任部長  
山本秀和医師

その他に可能性のある病気

前立腺がん

神経因性膀胱

尿道狭窄

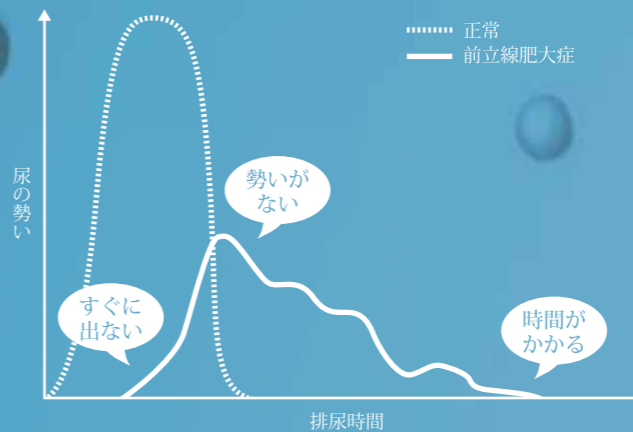
山本先生の  
ここが  
ポイント!

排尿障害で第一に疑うのは、前立腺肥大症ですが、その際、前立腺がんを鑑別することが大切です。ただ、症状からは区別できませんので、PSA検査\*1で前立腺がんの可能性を調べることが重要となります。

\*1 血液検査で前立腺がんの可能性を調べるスクリーニング検査。

排尿の勢いや長さからも確認可能

尿流量測定グラフ



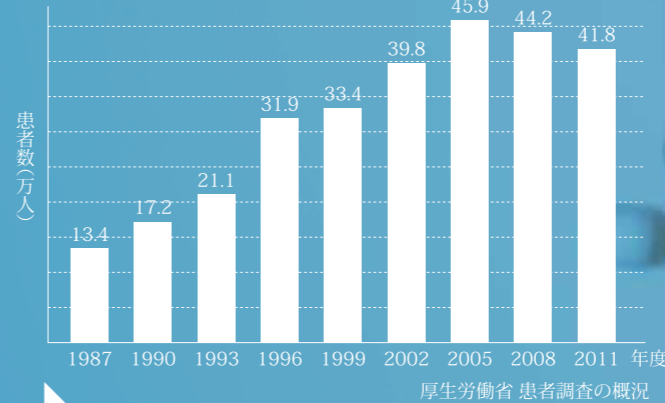
山本先生の  
ここが  
ポイント!

正常な排尿と比べると、出始めるまでの時間や勢い、終わるまでの時間に差が出ます。グラフに見られるような排尿状態であれば、前立腺肥大症をまず疑います。

トイレに行く回数が増えたり、おしっこの出が悪かったり、それってもしかすると前立腺肥大症かも？

年々増加する患者数

前立腺肥大症患者数の年次推移



山本先生の  
ここが  
ポイント!

平成に入ってから患者数が伸びてきているのが分かります。これはこの病気が高齢者に特有のものであり、高齢化に比例しているといえます。

男性特有の臓器、前立腺。それが肥大する病気が前立腺肥大症ですが、この病気の原因や症状、まぎらわしい他の病気などは、意外と知られていないようです。



日本整形外科認定脊椎病医  
整形外科医長  
岡山忠樹医師

症状別でチェック  
高齢者に  
多い病気に  
ご用心

# 腰部脊柱管狭窄症かも？

少し歩くと足がしびれたり、  
痛みが出たり：  
それってもしかすると

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

脊髄の神経が通るトンネル、それが脊柱管です。この管が狭くなることで発症するわけですが、他の病気との違いなど、詳しくお知らせします。

## その他に可能性のある病気

- 腰の痛みなど  
椎間板ヘルニア
- 足のしびれなど  
閉塞性動脈硬化症

## 見分けがつきにくい？ 椎間板ヘルニアとの相違点

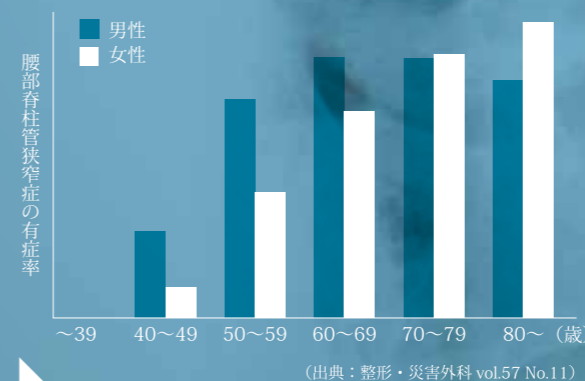
腰部脊柱管狭窄症	腰椎椎間板ヘルニア
痛みを感じる時	
● 数分歩くと痛みだす	● 座っていたり、腰を曲げると痛い
	● じっとしていても痛い
どこが痛むのか	
● 臀部から足裏にかけて、足全体が痛むことが多い	● 臀部から太ももの後ろ、外側にかけて、神経に沿って痛む
痛みの種類	
● じんじんとした痛み、しびれ	● 直接的な鋭い痛み

岡山先生の  
ここが  
ポイント!

腰の痛みは、発症された年齢を一つの目安にすることができます。椎間板ヘルニアはどちらかというと若い方に多く、腰部脊柱管狭窄症は中高年の方に多い傾向があります。足のしびれは、閉塞性動脈硬化症の可能性も視野に入れ、精密な検査で症状を判断しています。

## 増加傾向を示す患者数

年齢別の腰部脊柱管狭窄症の有病率



岡山先生の  
ここが  
ポイント!

「腰が痛い」と来院される高齢者のほとんどがこの病気であることから、かなりの数の患者さんがいることが推察できます。全国では推定600万人規模の患者さんがいると考えられています。また、発症についての男女差が見られないのも特徴の一つです。

## 腰部脊柱管狭窄症とは？

### ①症状

背骨の加齢性の変化に伴って、腰の神経の通り道（脊柱管）が狭くなって、神経痛を起こします。具体的な症状としては、少し歩くと足が痛みやしびれを起こし、少し休むと軽減されるという「間欠性跛行」が代表的な症状です。現れる症状としては、しびれや痛み、冷たいと感じられる方など、患者さんによって症状は異なって現れます。

### 主な症状

- 間欠性跛行  
しばらく歩くと足に痛みやしびれを生じ、少し休むとまた歩けるようになる症状のこと。
- 下肢の痛み
- 下肢のしびれ など

### ②原因

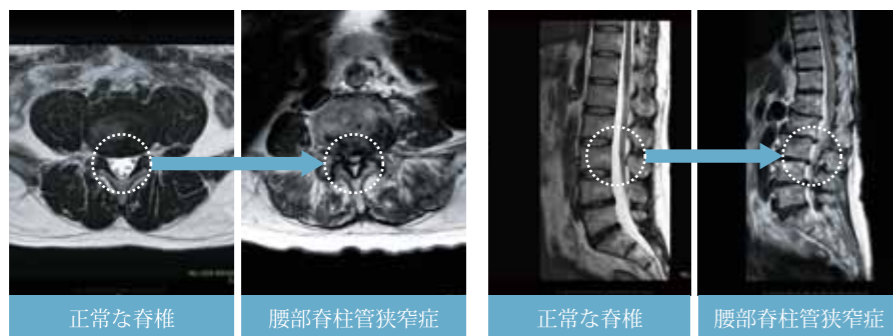
若いときに重いものを運ぶような重労働をされたり、腰を痛めたり、あるいは長い時間運転されたりと、たくさん働いて、体に負担をかけたことが原因になっていることが挙げられます。

## 診断と治療

### ①検査・診断

MRIと脊椎造影などの検査を行います。また、閉塞性動脈硬化症についても検査し、正確な診断を行います。

正常な脊柱管と狭窄症の違い



正常な脊椎に比べて、腰部脊柱管狭窄症の脊椎は神経の通り道が狭くなっていることがわかる。

## 予防

い、それでも改善が見られない場合に手術を行うことを検討します。薬の種類としては、痛み止めや神経の血行を良くするもの、最近では神経に問題があつて起こる「神経障害性疼痛」に効果の高い薬がありますので、最もつらい症状である痛みの緩和を図っていきます。手術を行う判断基準としては、強いしびれや痛み、神経の麻痺や排尿障害があります。これは神経が麻痺するほどに脊柱管が狭くなったことで起こる症状であり、すみやかに神経の圧迫を取り除く手術を行います。

この病気を防ぐために必要なのは、体幹筋肉を鍛えることです。腰椎への負担を減らすためには、骨を支える筋肉をしつかりさせることがまず大切です。ご高齢の方でいきなり運動することが難しい場合は、20分ほどの散歩でも十分効果があります。「短く、細かく、毎日続ける」が一番いい方法です。運動できる方は、腰痛体操や自転車に乗るなど、筋肉を維持するよう心がけていただきたいと思います。

## column

### みんなに必ずしも症状が出ない病気

腰部脊柱管狭窄症の患者さんを調査したところ、3割の方に痛みなどの症状があることがわかりました。これは、狭窄を起こしている多くの方に症状が出ていないことを示すものでもあります。つまり、狭窄しているからといって、病気とは必ずしもいえないという「不思議な病気」なのです。

### 〈おすすめの腰痛体操〉

① 背筋を柔軟にするストレッチ  
両手で膝を抱え込み、背中を丸くします。  
(10秒×2回)



② 腹筋を強くする運動  
両手をおなかの上にあて、頭を持ち上げへそを覗き込みます。同時に尻尾を少し浮かせます。  
(5秒×3回)





[管理栄養士、調理師]  
の主な仕事



[安心・安全な給食の調理]

厨房では衛生面に配慮した安全性の高い調理環境で、食べやすい形態や適正な量、アレルギーなど患者さんの状態に合わせた約40種類の治療食を作っています。食事をセットする段階では、調理師が350~400食の食事を限られた時間内で「食札」をもとにミスなくスピーディに作業しています。患者さんに安心、安全な食事を提供するために、細心の注意を払っています。



[患者さんをチームで支える「NST」]

入院患者さんに最良の栄養療法を提供するためのチームが「NST」です。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などで構成され、患者さんの栄養状態を評価し、適切な栄養療法の提案を行います。

栄養相談室では、検査結果や普段の食生活の状況に基づき、管理栄養士が栄養相談を行っています。フードモデルやパンフレットを使って患者さんと一緒に食事療法の目標を考えます。



医療を支える  
スタッフ

Food and Nutrition Service  
栄養部

安心と喜びを感じていただけるよう、  
治療の根底を支える「栄養」を、  
温かい心で、日々お届けしています。

治療の根幹を成す  
栄養の面から、  
患者さんを支えています。

患者さんの治療を栄養の面からサポートする私たちの役割には、「栄養管理」と「給食管理」の二本の柱があります。普段の生活でも栄養は重要ですが、病気やケガになった場合にも、治療の根底を成すとても大切な部分となります。年齢や性別はもちろんのこと、病気やケガの種類により、必要な栄養は全く違ってきます。

栄養管理では、患者さんお一人おひとりの状態に合わせて食事の内容を決定していきます。例えば手術後や薬の副作用で一度に多く食べられなくなった患者さんには、何回かに分けて食事をするなど具体的な食事のとり方をアドバイスしたり、食事の形態を調整したりしています。そして、退院後も食事療法を継続していただけるよう栄養相談を行っています。

さらに、給食管理では「安全でおいしいもの」を提供することを念頭に調理しています。お食事は食べていただかなければ栄養として摂取できません。衛生面はもちろん、味付けや見た目、食器などを吟味して、患者さんに喜んで食べていただけるよう工夫を続けています。

適切な栄養を摂るための相談や計画、安全でおいしい食事で、今後も患者さんの治療を支える活動を続けていきたいと思えます。



あわら市 信頼関係を何よりも大切に

## 奥村医院

[泌尿器科・皮膚科・内科・アレルギー科]

院長 おくむら 奥村 りょうじ 良二

### 患者さん、地域の医師らとの密なコミュニケーションで適切な医療を

30年前、泌尿器科専門医院として開院以来、患者さんとの信頼関係を大切に地域医療に努めて参りました。更に、皮膚科や内科、アレルギー科にも対応。特に内科は地元のかかりつけ医としての機能を重視し、取り組んでいます。坂井地区も高齢化が進み、在宅医療は避けて通れない課題です。私が現在会長を務める、坂井地区医師会では、多職種の専門性を活かしたネットワークを構築し、訪問看護やデイサービスなど居宅支援の介護事業を行い、それを基礎に在宅医療を行っています。今後も利用増加が予想される在宅医療分野において、多様なニーズに応えられるよう、体制の強化に尽力していきます。

あわら市春宮2-8-3 TEL.0776-73-0171

[診療時間]

平日 9:00~12:30 / 14:00~18:00  
土曜 9:00~12:30 / 14:00~17:00

[休診日]

木曜午後、日曜・祝日

[JR北陸本線]

芦原温泉駅下車 徒歩約3分



福井市 丁寧で寄り添った診療を

## 加畑皮膚科医院

[皮膚科]

院長 かばた 加畑 まさゆき 雅行

### 病の大小を問わず 個々人に合った最適の治療を

福井の中心部に開業して約30年。皮膚科専門医として、皮膚科領域全般にわたり診療を行っております。様々な皮膚のトラブルを訴えて訪れる患者さんに対して、同じ目線で、よく話を聞き、人間的な触れ合いを大切に診療にあたるように心掛けています。また、地域の医療機関や基幹病院と連携し、治療レベルの向上に努めております。重症や入院が必要な場合には、速やかに基幹病院へ紹介・連携できる体制を整えていますので、安心して来院してください。

福井市中央 3-3-1 TEL.0776-21-6834

[診療時間]

平日 8:50~12:50 / 14:00~18:20  
土曜 8:50~12:50 / 14:00~16:50

[休診日]

木曜、日曜・祝日

[京福バス]

東映前バス停下車 徒歩約1分



南越前町 南条地区の総合診療医

## 山本内科医院

[内科・循環器科・小児科]

院長 やまもと 山本 よしはる 嘉治

### 生活のリズム・習慣に着目し 大人から子供まで健やかな毎日を

先代が開院してから約60年。高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病、脳血管疾患、認知症などに力を入れ、地域の皆さまの生活習慣病管理を積極的に行っています。特に私の専門である高血圧分野では、家庭血圧や24時間自由行動下血圧測定などを取り入れ、慢性疾患の予防や治療に役立てています。一人では達成しづらい禁煙に関しても外来を行っておりますので、一緒にがんばりましょう。また、隣接する介護老人保健施設『シルバーケア日野』や南条地区内の介護老人福祉施設『ほのぼの苑』の主治医も担当。今後も地域医療への貢献に努めて参りますので、気になる症状等がありましたらお気軽にご相談ください。

南条郡南越前町東大道32-1

TEL.0778-47-3070

[診療時間]

平日 8:30~12:00 / 16:00~18:00  
土曜 8:30~12:00

[休診日]

土曜午後、日曜・祝日

[JR北陸本線]

JR南条駅下車 徒歩約3分



坂井市 恐怖心なく通える歯医者に

## 森瀬歯科医院

[歯科・小児歯科・矯正歯科]

副院長 もりせ 森瀬 たくや 卓也

### 本音でコミュニケーション 患者さんとの信頼関係を第一に

私が目指す「痛くない治療」には、信頼関係が必要不可欠。人は一度恐怖を感じると、それを取り去るために長い時間を要します。ですから、治療より時間を割くこともあるほど、信頼関係の構築には重点を置いており、無痛麻酔や最新機器の導入もその一環として積極的に行っています。幼少の頃、歯医者嫌いだった私だからこそ、患者さんの気持ちに寄り添った治療を…と取り組んでいます。また、私の長所は嘘がつけず諦めが悪い所。病状や治療法をとことん話し合い、必要なすぐに講習会に参加、患者さんに還元しています。歯科のトラウマがある方、一生付き合える歯科をお探しの方、お気軽にご来院ください。

坂井市坂井町下兵庫 51-10-11

TEL.0776-72-1060

[診療時間]

平日・土曜 8:30~12:30 / 13:30~18:00

[休診日]

月曜、日曜・祝日

[えちぜん鉄道]

下兵庫駅下車 徒歩約10分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。





Announce

### 看護外来を拡充しました

当院では、入院中やご自宅に戻られてからの療養や介護などについて、患者さんやご家族の悩みに対応、支援する「看護外来」を、本館2階に開設しています。

この度、地域の皆さんのご要望を受け、よりきめ細かいサポートができるよう看護外来を拡充しました。専門の知識を持った認定看護師が対応します。



<担当日>

摂食・嚥下障害	月～金曜
脳卒中リハビリテーション	第1月曜
乳がん	第2月曜・午後
慢性呼吸器疾患	第4火曜・午前
がん化学療法	第1、3木曜・午後
がん性疼痛	第2、4木曜
緩和ケア	月～金曜
皮膚・排泄ケア	月～金曜

看護外来は予約制です。ご希望の方は、各診療科の外来受付または看護外来にてお声かけください。

お問い合わせ  
 看護外来まで  
 0776-23-1111(代)



Announce

### 医療安全イベントを11月22日に開催します

11月20日～26日は、厚生労働省が定めた「医療安全推進週間」です。これに合わせて、入院中の転倒転落防止や感染対策など当院の取り組みをご紹介します。イベント「医療安全イベント」を

開催します。パネル展示のほか、心肺蘇生法の実演や、足の静脈に血栓がないかを調べる下肢静脈エコーの検査も無料で行います。ぜひお越しください。



日時 11月22日(火) 9時～15時  
 会場 本館1階 患者待合ロビー



Opinion Box

### 「携帯電話の充電器設置」 についてのご意見

いただいたご意見

・待ち時間に携帯電話の充電が切れてしまった。充電スポットがあるとよかった。(外来患者さんより)  
 ・緊急で受診をしたが、携帯電話の充電ができると安心する。(救急受診患者さんより)

この度は貴重なご意見をありがとうございます。

以前より患者さんから携帯電話の充電器設置のご要望をいただきました。そこで、以下の場所に携帯電話の充電器を設置いたしましたので、どうぞご利用ください。

20分  
 200円



#### 設置場所

本館1F	患者待合ロビー(公衆電話横) 救急センター(自動販売機横) ローソン横休憩所(テレビ下)
本館2F	外来用エレベーター前
本館3F	家族待合室



Column

### 済生会の ちょっといい話



院長 登谷 大修

「次の病院の職員やかかりつけ医の先生は、私の病気のことを本当にわかっているの？顔も見ることがないし…」

転院、退院を控えた患者さんには、当然いろいろな不安があるはずです。

当院の「入退院センター」では、患者さんの病気はもちろん、お住まいやご家族の状況をうかがい、病棟の「退院支援看護師」とも相談し、予想される退院時期や最も相応しい転院先の候補に関する検討を、入院した時から始めています。必要があれば、入院中にご家族や転院先、在宅医療に関わるスタッフと「退院後の療養に関する相談会」をおこないます。

「急に転院、退院しろと言われても、どの病院、施設がいいの？家の近くがいいけど、先生の専門も分からないし。家族の準備はどうすればいいの？」

