

# しこく

秋

2019年9月  
第61号

## 02 特集

### 整形外科 腰椎椎間板ヘルニアに 対する内視鏡治療

## 04 病院長のつぶやき

しこちゅ〜よくしようプロジェクト (プロローグ)

## 05 お知らせ

三島医療センター休止のお知らせ

—統合した新たな中核病院の建設に向けて—



# 特集 整形外科

## よう つい つい かん ばん 腰椎椎間板ヘルニアに 対する内視鏡治療



第3整形外科部長  
寺井 智也

### profile

てらい・ともや

専門：脊椎外科。全国でも数少ない全内視鏡下椎間板切除術（FED）の技術認定医などの資格を持つ。2019年4月、当院へ赴任。

整形外科を受診される人のなかで腰痛に困っている患者さんの数は多く、腰痛の原因の一つに、よく耳にする「腰椎椎間板ヘルニア」があります。今回は腰椎椎間板ヘルニアとは、どんな疾患であるのか、また治療法のなかで最近注目されている内視鏡手術について、紹介します。

### 3. 治療法は？

保存的治療と手術治療があり、基本的には保存的治療から行います。消炎鎮痛剤（痛み止め）の内服、腰部の安静を保ち、効果がない場合は、ブロック注射を行う場合もあります。

約1カ月経過しても治療の効果が見られない場合や、運動麻痺の出現、排尿・排便障害が見られる場合に手術の適応となります。手術は椎間板ヘルニアを切除して神経の圧迫を取り除きます。

### 4. 手術方法は？

従来法は、背中中の皮膚を約4cm切開して、椎間板に到達してヘルニアを切除していました。1998年頃に、MED（Micro Endoscopic Discectomy：内視鏡下椎間板切除術）が日本に導入されました。この手術は、1.6cm（指1本分）の円筒を使って、内視鏡と手術器具を挿入し、モニター画面を見ながら行うものです。従来の方法に比べて約2cmの皮膚切開で手術ができ、筋肉を傷めず、患者さんへの侵襲が少ない手術です。

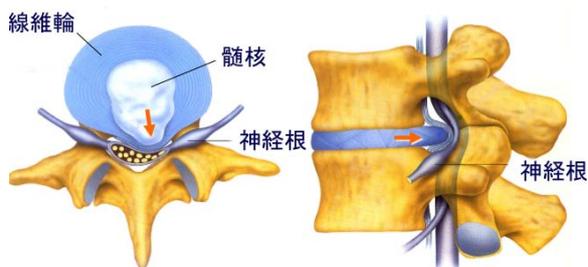
このMEDよりさらに進化し、より侵襲の少ない手術として近年注目されているのがFED（Full Endoscopic Discectomy：全内視鏡下椎間板切除術）です。

### 1. 椎間板とは？

脊椎を構成する椎骨と椎骨の間にあり、背骨にかかる衝撃をやわらげるクッションの役割をしています。その中心は髄核（ずいかく）とよばれるゼリー状の組織で、その周辺を線維の層（線維輪：せんいりん）が取り囲んでいます。

この髄核や線維輪が脊椎の後方にはみ出して神経（脊髄や神経根）を圧迫するのが椎間板ヘルニアです。

#### 椎間板ヘルニアのしくみ



- 髄核が脱出して、神経を圧迫する
- 圧迫された神経に痛みが発生する

### 2. 症状は？

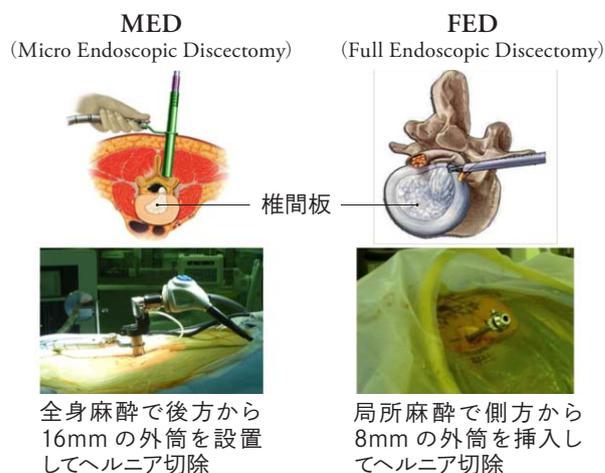
腰椎椎間板ヘルニアで最も多い症状は、腰痛と下肢の痛み、しびれです。下肢は太ももの後ろから、ふくらはぎ、足部に生じることが多く、時に麻痺をとまなう場合もあります。重症の場合、排尿障害が出ることもあり、緊急手術を行うこともあります。

## 5. MED 手術と FED 手術の違い

2つの手術方法は全く異なります。MEDは全身麻酔ですが、FEDは局所麻酔で行うことができ、8mmの外筒を側方から直接椎間板に挿入してヘルニアを切除します。8mmの皮膚切開で行い、筋肉も温存することができるため、現在の腰椎椎間板ヘルニアの手術では最も侵襲が小さい手術です。

FEDの後療法は腰部固定帯を装着して2時間後には歩行が可能で、術後早期に退院できます。職場復帰はデスクワークであれば退院後より許可していますが、再発のリスクがあるため重労働やスポーツ復帰は約6～8週間後になります。

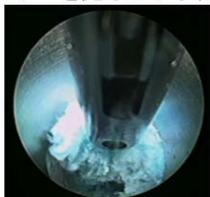
## MEDとFEDの違い



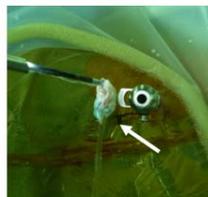
## 実際の FED 手術



モニターを見ながら手術する



小さな鉗子で切除する



切除したヘルニア

## 6. 当院の特徴

日本整形外科学会が認定した脊椎内視鏡下手術・技術認定医は四国に9名在籍しており、愛媛県内は当院の小林先生 (MED 専門医) と私 (FED 専門医) の2名です。このように内視鏡手術、特にFEDを行える医師はまだ少なく、全国で実施している施設も少ない状況です。

当院ではMED、FEDのどちらの手術も行っていますが、術前検査、ヘルニアのレベル、脱出部位により適応を決めており、すべての症例に対応できるわけではありません。椎間板ヘルニアでお悩みの方は、当院の脊椎外来を受診してご相談ください。

## FEDのメリット

1. 傷痕が目立ちません。(8mm)
2. 術後の痛みが軽く、傷の回復も早く、局所麻酔のため呼吸器系の合併症も少ない。
3. 背骨に付いている筋肉を剥がすことがないので、筋肉が温存できる。
4. 当院では術後2～7日で早期に退院でき、日常生活への復帰が早期に行える。
5. 当院のFEDは、健康保険が適用されます。



病院長 北川哲也

公立学校共済組合四国中央病院



しこちゅ〜よくしようプロジェクト

最近、夜眠る前に、その日に覚えたこと、気になったことをメモする、絵を描くことができなくなっている。進歩していかないのかもしれない。生き残るものは強いものでも、賢いものでもない、環境に適応できていくものであるという。環境に適応できていないのかもしれない。言い訳になるが、楽しく歩むためにときどき机に足をあげて「ぼうつとする」良く言えば、これからしたいことに思いをめぐら

している。部屋に訪れた方はその失礼千万な格好に驚かれるかもしれないが、ご容赦願いたい。

ある雑誌のコラムにプロ野球「楽天」の野村克也元監督が気に入っている言葉を紹介していた。「四十、五十は洩垂れ（ハナタレ）小僧、七十、八十は働き盛り、九十になって迎えが来たら、百まで待てと追い返せ。」あと40年も頑張らねばならないと思えば、一瞬、気が遠くなるが、いつまでも若く、情熱をもって歩みたい。

日曜日の朝日新聞に「おやじのせなか」というコラムがあり、私はいつも楽しみに読む。様々な方の「おやじのせなか」があるがその底流にあるのは、おやじは子供達をけつして裏切らないということとである。まず、こちらの誠意が目に見えるように心がけたい。民意があれば打つ手もでてくる。5年後の四国中央病院を支えていくのは自分たちであるという自覚と責任をもち、ともに歩んでいこうではないか。

しこちゅ〜よくしようプロジェクトとは？

病院の質や職員意識などの向上のため、ベテラン・若手職員関係なく意見を出し合い実践していくプロジェクトである

前回（しこく6月号）のコラムでがんの予防方法の話をしました。そのなかで2次予防としてがん検診が有効であることを述べました。では、実際のところ、がん検診を受けた人のなかでどのくらいの人ががんが見つかるのでしょうか。全国集計によると、住民検診などで行われている胃がん検診（胃X線検査）、大腸がん検診（便潜血検査、乳がん検診（マンモグラフィ）、子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診）では、検診を受けた人のうち何らかの異常があり「精密検査を受けてください」と通知されるのは2〜8%くらいだそうです。その人たちのなかで、精密検査で実際にがんが見つかるのは2〜6%くらいです。つまり、がん検診を受けた全員に関しても、がんが発見される率は0.00 人のうち数人です。がん検診で発見されるがんは基本的に無症状で発見されています

**Doctor's column**  
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

**続・がんを予防する方法**

ので、早期がんである可能性が高いといえます。ここで残念なのは、がん検診の結果「精密検査を受けてください」と通知されても、検査を受けないで放置する人がわりと多いことです。精密検査を受けないのでは、がん検診を受けた意味がありません。検診で見つかったはずのがんを放置してしまうことになります。なぜ精密検査を受けないのでしょうか。その理由としてあげられているのは、「自覚症状がない」、「時間がたっていない」、「恥ずかしい」、「がんが見つかるのがこわい」などです。がんであるかどうかは実際に精密検査をして初めてわかることです。「精密検査を受けてください」と通知されたら必ず医療機関で検査を受けましょう。当院はがん精密検査実施機関に認定されています。それぞれの領域で専門の医師がおり、患者様一人ひとりに最も適した方法で精密検査を行っています。



**profile**  
健康管理センター長  
濱田 信一（はまだ・しんいち）  
がんだけでなく、生活習慣病などさまざまな病気を早期に発見するのが私たちの仕事です。健康管理センターにご相談ください。

# 三島医療センター休止のお知らせ

## 統合した新たな中核病院の建設に向けて

既に新聞や四国中央市の広報誌等でご存じの方もおられると思いますが、9月1日から三島医療センターの診療を休止いたします。

今後、四国中央病院と三島医療センターを統合した新病院の建設を計画していますが、これまでの経緯や今後の予定などをお知らせしたいと思います。

### これまでの経緯と中核病院建設の第一候補地について

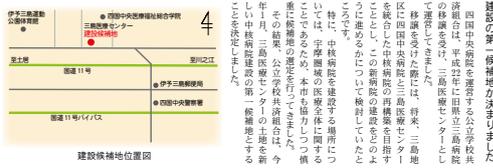
当院を運営する公立学校共済組合は、平成22年4月に旧県立三島病院の移譲を受け、四国中央病院の分院として三島医療センターを運営して参りました。移譲を受けた際には、将来、三島地区に四国中央病院と三島医療センターを統合した中核病院の再構築を目指すこととし、この新病院の建設をどのように進めるかについて検討してきました。

検討の結果、今年1月、三島医療センターの土地を新しい中核病院建設の第一候補地とすることを決定いたしました。

### 新たな中核病院の早期建設に向けて 四国中央病院と三島医療センターを統合

建設の第一候補地が決まり、今後候補地の調査が始まります。調査では、騒音、振動などが発生することが予想され、安全上の問題があることから、8月末日をもって三島医療センターを休止することになりました。

四国中央病院 総務課 58-3515  
市保健推進課 地域医療対策室 28-6157



現在の三島医療センター



候補地の調査が始まりました。今後、宇摩圏域で医療を提供していくために必要な診療機能や診療設備などを調査し、候補地を選定する予定です。調査では、騒音、振動などが発生することが予想され、安全上の問題があることから、この候補地を第一候補地とすることを決定いたしました。

中核病院検討状況について  
新たな中核病院については、関係機関の協力を得て、具体的な計画の策定などを進めたいと考えています。中核病院の建設は、市民の健康を守る、市の重要課題の一つであり、計画の進捗状況については、候補地の市報でお知らせいたします。

核病院建設の第一候補地とすることを決定しました。

その地盤調査が始まります

今後、宇摩圏域で医療を提供していくために必要な診療機能や病床規模などを策定していきますが、2025年までに新たな中核病院を開設するためには、早急に現有地の地盤調査や既存建物の強度、劣化調査などを実施する必要があります。

調査には、騒音、振動が発生することが予想され、安全上の問題があることから、ご利用の皆様さまに大変ご迷惑をおかけすることになります。9月1日から三島医療センターを休止することになりました。

三島医療センターを現在受診されている方について

現在、三島医療センターを受診されている方は、四国中央病院及び近隣医療機関で診療を継続できるよう対応させていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

### 中核病院建設に向けて

新しい中核病院については今後も検討を重ねてまいります。方向性としては、地域住民や組合員に「健康寿命の延長」を責任を持って提供でき、かつ、災害発生時に拠点として機能できるレジリエントな病院であることが必要不可欠です。ハートフルでリラククスできる医療環境を実現し、ともに、明るく、生き生きと、そして誇り高く働ける職場を築いていきます。

広報誌等で進捗状況などを定期的にお知らせして参ります。



# 川の江城(仏殿城)に行ってみました

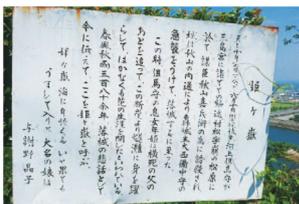
物品購入担当  
篠原 孝 (しのはら・たかし)  
運動不足のメタボ体型  
でダイエットが必要。



四国中央病院から西を望むと、小高い山の上にお城が見える。名前は川の江城。仏閣であったらしく仏殿城とも呼ばれる。夕日の陰になって見える川の江城は何ともいえない趣がある。

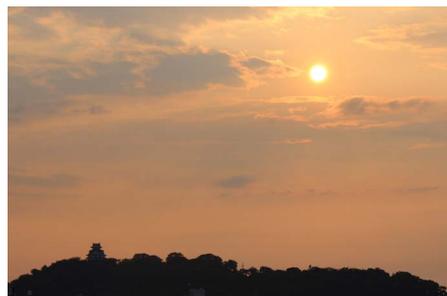
そういえば天守閣に入ったことがないなあ〜と思い行ってみました。平日の朝だったので、管理人さん以外誰もいない。早速天守閣の入場料 100 円を払い、一目散に最上階の展望台へ。少し霧がかかっていたが、北に穏やかな瀬戸内海、南に法皇山脈、西に多くの製紙工場、東には川の江市街及び四国中央病院を望むことができた。この景色を堪能して 100円はお得である。今度、子供にもこの景色を見せよう。できれば、ここから瀬戸内海に沈む夕日を眺めてみたいが、営業時間が16時までなので残念。

最上階の景色を楽しんだ後、展示品等も観て回った。出土品が展示されているお姫山古墳というのが病院のすぐ裏の山だったことに驚いた。今度昼休憩にでも行ってみよう。天守閣を後にし、山を下りる途中、姫ヶ嶽の案内板を見つけた。戦国時代、打ち取られた城主のお姫様が海に身を投げたといわれる場所である。案内板に「姫ヶ嶽 海に身投ぐる いや果ても うまして入りぬ 大名の娘は」という与謝野晶子の歌がある。意味はよくわからないが、彼女がこの地で歌を詠んだと思うと感慨深い。



姫ヶ嶽の案内板

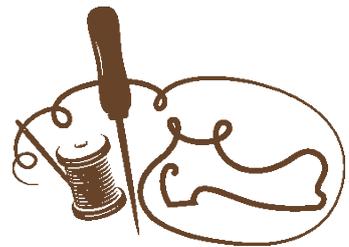
麓の駐車場から天守閣まで、ゆっくり歩いて 15 分くらい。運動不足の私には少しハードだったが、いい運動になった。



夕景に浮かぶ川の江城 (病院から撮影)

思わぬ発見もあった地域散策。運動不足解消も兼ね、今後も歩いて市内の名所などを散策してみようと思う。

# 靴を作る



経営企画係長  
河村 剛史 (かわむら・たけし)

はじめて四国中央市に来た時、三島川の江インター近くのうどん屋の味に感動し、値段の安さに衝撃を受けました。

趣味で靴作りを習っています。そのことを誰かに話すと「個人で靴って作れるの?」と聞かれることがあります。そこで、誌面をお借りして、おおまかな革靴の作り方を紹介します。

## 1. 足のサイズを計測し、木型を用意する

まず、足の長さ・足囲(身体で言うところの胸囲や腹囲)を測ります。次に、革を靴の形にそわせるための木型というものを用意します。計測した足のサイズにこの木型を修正します。ちなみに、足のサイズは右足と左足で少し異なる人が多いようです。



## 2. 型紙を作り、革を裁断する

木型にデザインを書き込み、型紙を作成します。型紙を経て、パーツごとに革を裁断します。



## 3. 裁断した革を縫う

足の甲の革は表裏の二層構造になっています。すべて縫って、仮の紐をとおすと靴っぽい形になります。



## 4. 中底を付ける

裁断した靴底に釘で打ち付けます。靴底はインソール、中底、本底(+ヒール)の三層構造になっていて、中底に打ち付けます。



## 5. 本底およびヒールを付ける

中底にシャンク(身体で言うところの背骨)を入れたのち、地面と接する本底およびヒールを付けます。ヒールも数枚重ねた革でできています。

◀中底と本底を接着剤でくっつけています。糸で縫う製法もあります。



## 6. インソールを作る

足の土踏まずやかかとを支えるようにインソールを作ります。さらに上から革を貼り付けたら、靴の中に入れます。



## 7. 仕上げる

さいごに、ひもを通して磨いたら完成です。

かなりおおまかですが、このような方法で革靴は作られます。私は、まだまだ上手には作れませんが、上達すると足に合った履き心地の良い靴に仕上がります。そんな靴を履いて歩くことは、身体だけでなく心も健康にしてくれるのだと、私は思っています。

## 第1回

# 消防との産科救急合同勉強会を開催して

北2階病棟

助産師 中尾慶子

2013年から、周産期に関する消防との合同勉強会を毎年実施し、今年も7月5日に7回目となる合同勉強会を開催しました。消防隊員から、分娩に対する系統的な教育体制がないことや、周産期の症例を経験する機会が少ないことから、実践内容をとり入れた研修を企画して欲しいという要望があり、要望を組み込み企画しました。



分娩介助のシミュレーション

研修内容は、産婦人科医師による骨盤位分娩の講義や、小児科医師による新生児蘇生の講義、助産師による分娩介助のシミュレーションなどを実施しています。常位胎盤早期剥離の事例の振り返りでは、防水シートに1500mlの出血を絵の具で作成したり、羊水混濁も同様に作成し、実際にイメージしやすく、実践に役立てるような工夫も凝らしています。

昨年度に続き今年も、妊産婦、乳幼児の災害時の支援をテーマに、小児科医師による災害時の乳幼児の支援の講義や、災害時の分娩介助、妊婦の災害に関する事例グループワークをおこない、搬送の優先順位やアセスメントする内容を考えてもらいました。



常位胎盤の出血を想定した訓練

参加した消防隊員のアンケートでは「分娩介助は初めておこない、普段経験することが出来ないことを、資料やシミュレーションを交えて指導してもらえ良い経験となった」「事例のグループワークでは、沢山の意見交換が

でき、災害をイメージすることが出来た」といった意見をいただき、毎年企画運営のモチベーションのアップにも繋がっています。

定期的な消防との合同勉強会の開催の継続により、地域との顔の見える関係作りもさることながら、普段経験することの少ない周産期に対して興味を持って取り組む姿勢や思いに勇気をもらいました。

## 新任医師・職員紹介 はじめまして、 よろしく願います

①趣味 ②自己PR



第2産婦人科部長  
松本 光弘 (まつもとみつひろ)

①ジョギング ②きびしい産婦人科事情の改善に少しでも役立つほどの思いで、さぬきよりやってまいりました。産婦人科全般において対応いたします。ご心配なことがあれば、まずは相談においでください。

# 第13回 オープンホスピタル

8月1日(木)

オープンホスピタルが開催され、四国中央市内の高校生 20 名が参加しました。各職種のプレゼンテーションがあり、希望の職種を体験しました。「将来自分がどんな仕事をしているか想像できた」「どの職種も医療の現場に欠かせないと改めて感じた」など貴重な一日の体験を過ごしていただきました。



新生児と対面

## 救急救命のレクチャー



たくさんの事が学べた1日でした!

一緒に働ける日をお待ちしています



## 病院食の試食体験



スペシャリストってステキ!

## 病院の仕事とは?



## 第40回 市民公開講座 「乳がんの診断・治療について」

申込不要

### Calendar 2019 カレンダー

#### 9月 September

16日㊦ 敬老の日 23日㊦ 秋分の日

#### 10月 October

14日㊦ 体育の日 22日㊦ 即位礼 正殿の儀  
23日㊦ 市民公開講座「乳がんの診断・治療について」  
25日㊦ 頑張れサロン

#### 11月 November

3日㊦ 文化の日 23日㊦ 勤労感謝の日

次号(冬号)は12月1日㊦発行です。

専門の医師とスタッフが、いろいろな病気の治療法や予防法について、分かりやすく解説します。今回のテーマは「乳がん」。質問や相談にもお答えいたします。



日時 令和元年10月23日(水)  
午後3~4時

講師 四国中央病院  
外科統括部長 松山和男先生

場所 四国中央病院  
3階講堂

費用 無料 問合せ 四国中央病院 総務課  
☎(0896)58-3515

病院理念… 真心・信頼・連携・思いやり

公立学校共済組合  
**四国中央病院** 愛媛県指定がん診療連携推進病院  
Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464  
ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>