

Social medical corporation HOKUTO

# HOKUTO

SEVEN

痛みという「プレッシャー」からの解放



# 圧迫骨折

Vol.116  
2024.01

contents

星のひろば通信

特集 圧迫骨折

HOKUTO NEWS





## 笑顔が生まれる場所

植物が紡ぐ縁。星の庭の植物をつかったワークショップが行われました。



自立支援事業部 ガーデナー/園芸療法士 庄田 香澄

誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指す、北斗福祉村を舞台とした地域共生活動は5年目を迎えました。園芸サークル、ボランティア養成講座、幼稚園児との食育活動、高校生との花壇づくり、ガーデンボランティア、園芸療法ボランティア、と様々なコミュニティの輪が広がっています。また、昨年は地域交流スペースとしてガーデン内に「星のひろば」がオープン、北海道の寒く長い冬でも室内での交流を行うことが可能となりました。誠に寒い本格的な12月、「星のひろば」にてガーデンボランティアメンバー、北斗福祉村内にあるサービス付き高齢者住宅あやとりの入居者様、ご家族様とでワークショップを行いました。当日は18名が参加され、星の庭の植物を使用したリース型のキャンドルホルダーを製作し、ゆっくりと流れる時間の中で冬のクラフトを楽しみました。ヒバの香りや、木の実の触感など、植物を介した会話が普段とはまた違った交流を生んだのではないのでしょうか。



### 2024年度 ボランティアガーデナー 養成講座 第7期生募集

園芸の基礎知識、植物の利用法やコミュニティガーデン（地域の庭）、園芸療法などについて学び、星の庭をともに育ててくださる方の養成や仲間づくりを目指します。募集に関するお知らせは、来春頃を予定しております。





# 圧迫骨折

## 胸腰椎圧迫骨折

脊椎脊髄外科専門医 松盛 寛光

痛みという「プレッシャー」からの解放



胸腰椎圧迫骨折(骨粗鬆症性椎体骨折)とは、骨がもろくなる疾患である骨粗鬆症が基盤となり、背骨が骨折した状態のことをいいます。背骨が骨折すると、いわゆる潰れたように変形します。そのため痛みで動けなくなったり、歩行が困難になることもあります。さらにきちんと治療を行わなければ、背骨の中を通る神経の障害によって痺れや麻痺をきたしたり、あるいはいわゆる腰痛(後弯)が進行することもあり、日常生活に大きく支障をきたす原因となります。

国内で1年間に50万人が発症し、女性に多い疾患

骨粗鬆症が原因であるため、中高年の女性に多い疾患です。尻もちなどの転倒で発症することもあります。中腰になった、くしゃみをしたなどの弱い力でも発症することがあり、また何もしていないのに発症する患者さんもいらっしゃいます。

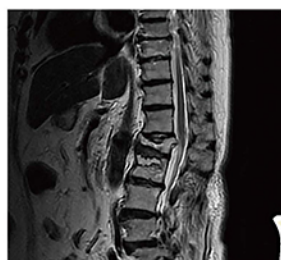
急激に発生した腰背部痛の場合には、常に圧迫骨折を考慮しなければなりません。日本国内では1年間で約50万人に発生していると言われており、高齢化社会においてますます増加することが予測され、誰にでも起こり得る決して珍しい疾患ではありません。

### 圧迫骨折の診断方法

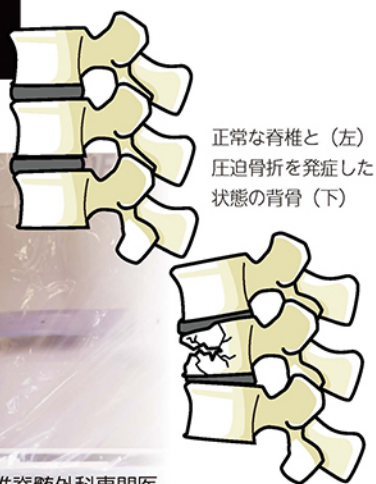
圧迫骨折を疑ったら、まずはレントゲン撮影を行います。当院では一般的な背骨の撮影ではなく、座った状態での撮影と仰向けの状態での撮影を行い、画像を比較することによって骨折の有無、骨折の重症度を判定しています。またMRI検査も行い、レントゲンで見えない骨折の診断や、骨折の治りやすさを判定し、治療に役立てています。



レントゲン画像



MRI画像



正常な脊椎と(左)  
圧迫骨折を発症した状態の背骨(下)

脊椎脊髄外科専門医

松盛 寛光

出身

2002年 自治医科大学医学部卒業

取得認定医/専門医

日本専門医機構認定 整形外科専門医

日本整形外科学会 脊椎脊髄病医

日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医

日本専門医機構認定 脊椎脊髄外科専門医

経皮的椎体形成術認定





# 圧迫骨折

痛みという「プレッシャー」からの解放

## 治療に対する「2つの治療原則」

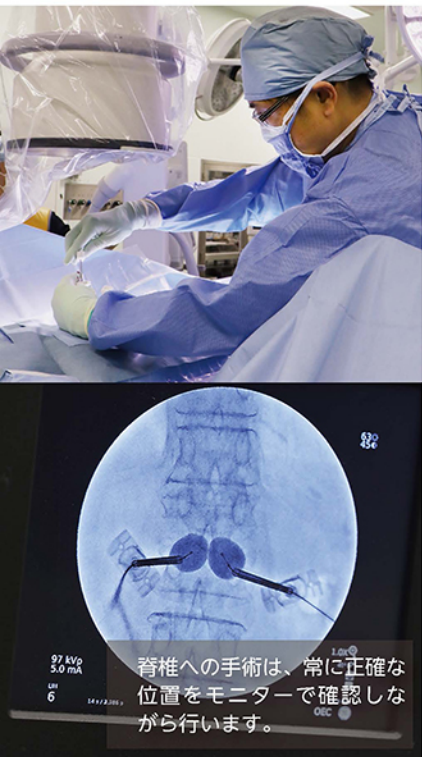
1つ圧迫骨折が発生すると、痛みにより日常生活に支障をきたし、寝たきりの原因となります。また1つ発生すると2つ目の骨折の発生確率が4倍になると言われており、徐々に腰曲がりが増進することになります。そのため圧迫骨折の治療原則は、「早期に痛みを取り除いて日常生活への影響を最小限にする」

「それ以上、骨折を悪化させないようにして腰曲がりを予防する」

という2つの柱があります。また1つ目の骨折を防ぐ、あるいは2つ目の骨折を発生させない、という目的で適切な薬剤による骨粗鬆症治療が非常に重要になります。

## 治療方法①「コルセットによる保存治療」

すべての骨折における保存治療の原則は、周りを固めて骨折がずれないようにして、骨折が治るのを待つというもので、圧迫骨折も同様です。そのためプラスチック製の硬いコルセットを、骨折が治るまでの約2〜3ヶ月装着する必要があります。た



保存療法で使用するコルセット

骨折を予測することができます。それに該当する場合などには、コルセットによる治療よりも後述する手術治療が推奨されます。

## 手術は患者様の生活環境を考慮し決定

当院で行なっている手術治療（経皮的椎体形成術）は、2種類を使い分けています。いずれも全身麻酔が必要ではありませんが、所要時間は十五〜三十分程度、5ミリ程度の小さな傷が2つだけです。体への負担も非常に少なく、高齢者でも

痛みやしびれのない日常生活を取り戻すお手伝い



脊椎脊髄外科専門医  
松盛 寛光

首から腰まで、背骨のトラブルに対応いたします。痛みやしびれのない日常生活を取り戻すお手伝いが、脊椎外科医の仕事だと思っております。無理のない飲み薬やリハビリなどの保存治療から始め、必要な方には適切な手術治療の御提案もさせていただきます。手術は低侵襲（体に負担の少ない手術）を心がけております。また骨折予防のための骨粗鬆症治療も積極的におこなっております。

とても安全に行える手術です。手術直後から痛みが軽減し、場合によっては手術当日から歩行可能な方もいらっしゃいます。入院期間も術後数日〜1週間程度で済みます。またこの術式は、豊富な手術の経験が必要であるため日本脊椎脊髄病学会指導医、かつ経皮的椎体形成術のトレーニングを受けた医師のみが実施可能です。

## 圧迫骨折では、以下のような場合に手術を考慮します。

- ①骨折発症からすでに時間が経過し、コルセット治療では治癒が見込めない
- ②MRI検査でコルセット治療では治りづらい骨折と判断される
- ③骨折発症から2週間程度経っても、痛みで思うように動けない
- ④早く痛みを取って、社会生活への復帰を早めたい
- ⑤コルセットの治療を希望しない



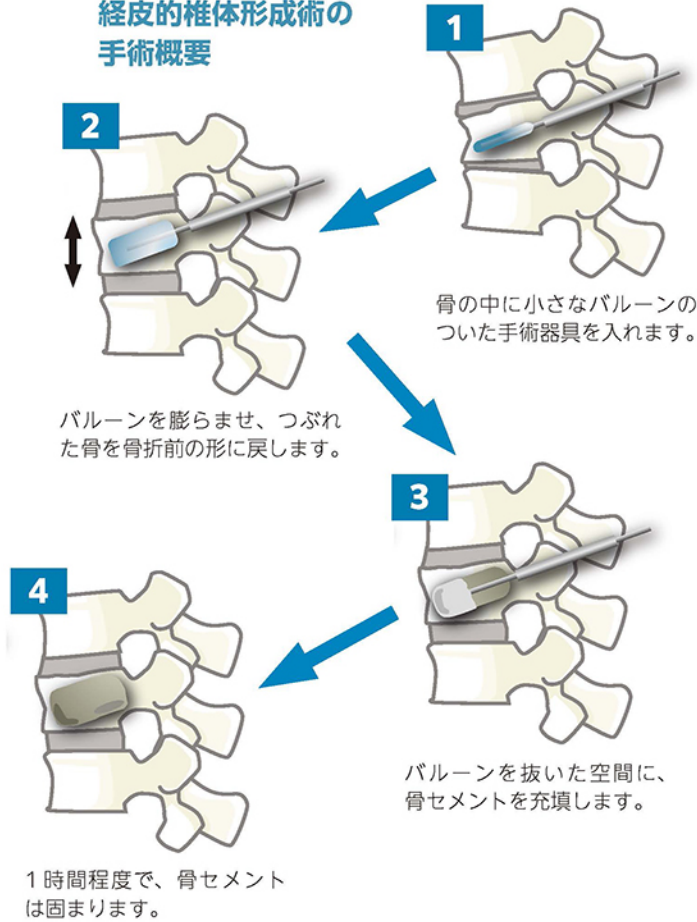
予防  
必要な栄養摂取と適度な運動、そして日光浴

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。骨粗鬆症の予防法として、挙げられるのは

- ・転倒に注意する
- ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムを摂取する
- ・適量のタンパク質をとる
- ・禁煙し、アルコールは控えめにする
- ・運動、日光浴をする

以上が骨粗鬆症に対する代表的な予防策です。

### 経皮的椎体形成術の手術概要



手術による治療法  
経皮的椎体形成術  
BKP (Balloon Kypho-Plasty)

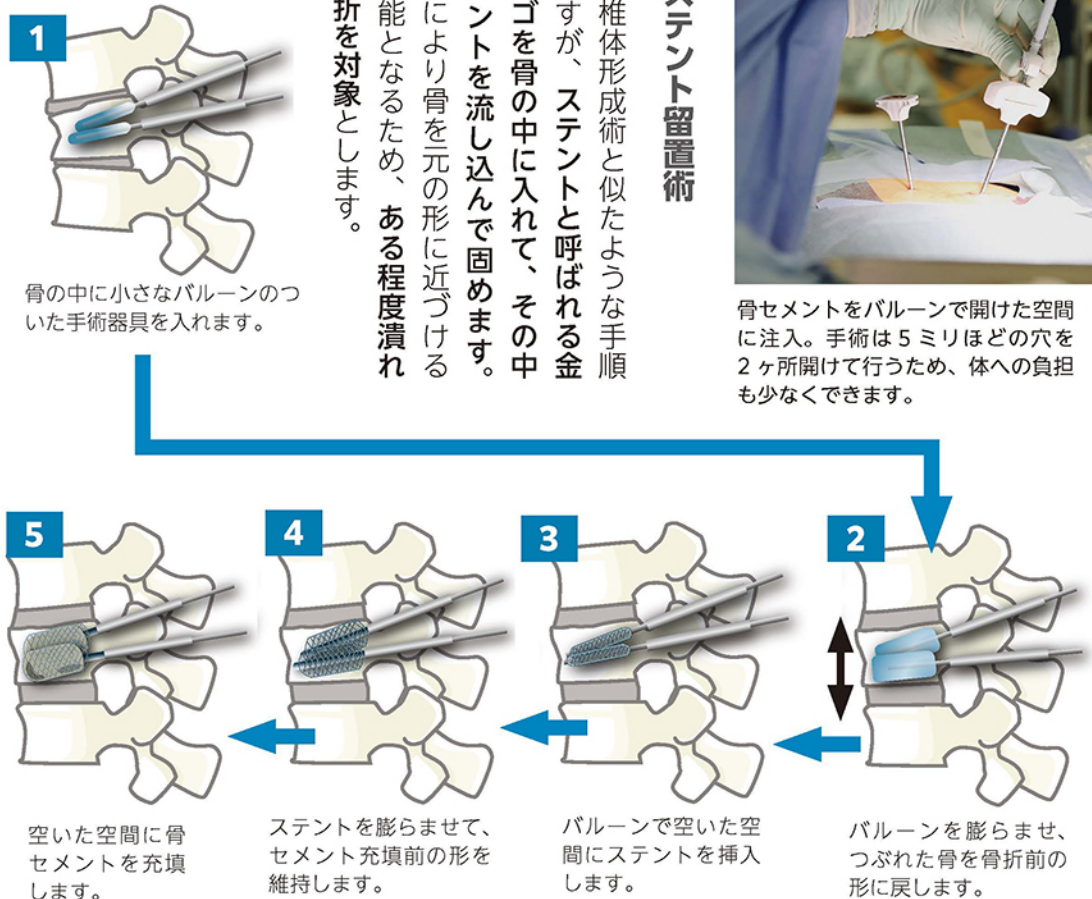
骨の中で風船を膨らませて空間を作成し、その中に骨セメントを流し込んで固めます。比較的、潰れの軽い骨折が対象になります。



### 椎体内ステント留置術

経皮的椎体形成術と似たような手順になりますが、ステントと呼ばれる金属製のカゴを骨の中に入れて、その中に骨セメントを流し込んで固めます。ステントにより骨を元の形に近づけることが可能となるため、ある程度潰れた形の骨折を対象とします。

### 椎体内ステント留置術の手術概要



骨セメントをバルーンで開けた空間に注入。手術は5ミリほどの穴を2ヶ所開けて行うため、体への負担も少なくできます。

## 圧迫骨折

胸腰椎圧迫骨折



痛みという「プレッシャー」からの解放

インタビューの様子を動画でチェック!



Hokuto hospital  
YouTube channel





## 「肩と腰」をテーマに市民公開講座を開催

地域医療連携推進課 主任 セリバノフ・アレクサンドル

11月23日（木・祝）勤労感謝の日、北海道ホテルを会場にハイブリット形式で市民公開講座を開催し、オンラインも含め160名の方にご参加頂きました。

今回は整形外科領域の肩と腰をテーマに、肩関節センターの木村明彦センター長が「中高齢者の肩の痛み」について講演。中高年の肩の痛みに関して五十肩（肩関節周囲炎）や腱板断裂、

変形性肩関節症などの症状や原因、治療法などを解説。また、「五十肩」と思いこんで過ごす人多いので、肩の痛みや違和感のある時は、肩関節専門医の正確な診断を受けて欲しい」と参加者の皆様に語りかけました。

続いて、整形外科の松盛寛光医師が「腰部脊柱管狭窄症 怖い神経痛と怖くない腰椎手術」について講演。高齢化に伴い増

えている腰部脊柱管狭窄症の原因、治療法について解説しました。松盛医師からは、麻痺や排尿障害などがある時には、患者と相談した上で手術を提案することがあることや脊椎脊髄専門医の視点から、傷の小さな手術を行うなど、負担軽減にも努めていることを説明しました。

講演終了後は、質疑応答を含めたお悩み相談を実施。30分という限られた時間でしたが、多くの方からの相談に、木村医師、松盛医師の両医師より回答させて頂きました。

祝日にも関わらず、多くの方にご参加頂き、今後も地域住民の皆様へ様々な医療情報をお届けしたいと改めて感じました。



松盛 寛光 先生



木村 明彦 先生



座長 石田 直樹 先生



講座終了後に行われた「お悩み相談会」

健康や病気に関する  
情報をお届けしています

## 市民公開講座に参加しませんか？

参加無料

社会医療法人北斗では、地域住民の皆様の健康促進のため、定期的に医師による講演会・市民公開講座を実施しております。

開催については随時ホームページ・SNS等にて公開しておりますので、ぜひチェックしてください。

Instagram [hokuto\\_hospital](#) Facebook [hokutoo7](#)

LINE公式  
トップ

法人北斗 HP





## 第14回クイーンズカップ 北斗病院杯ミニバレー大会 健康講演会

北斗病院の心血管・不整脈センターより 心臓血管外科医が語る心筋梗塞の「い」「ろ」「は」

地域医療連携推進課 主任 吉野 治基

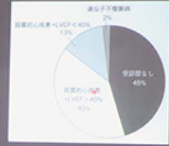


山本 信行 先生



### 心臓突然死とは

年間7万人を超える人が心臓突然死している。  
原因の多くが、心室細動である。



4年ぶりとなる第14回クイーンズカップ北斗病院杯ミニバレー大会が11月16日、よつ葉アリーナにて開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大による自粛期間を感じさせることなく、各チームが日々の練習の成果を発揮できた大会となりました。

大会後の12月16日には、心臓血管外科の山本医師による健康講演を開催。雪が

降る中、33名の方にご参加頂きました。

講演会では冬に多い循環器疾患である心筋梗塞の「い」「ろ」「は」や、不整脈と心房細動の違い、日常生活における注意点などを解説。一例として時間・動作による血圧の上がり方の違いについてイラストを使用し、また、ヒートショックの予防の為にできるだけ温度差を少なくする方法なども具体例を交えて説明し、参加者の皆様は熱心に耳を傾けていました。質疑応答では皆様から多くの質問を頂き、山本医師より分かりやすく回答させて頂きました。終了後のアンケートでは「とてもわかりやすく、今後より日々の健康に気をつけて生活しようと思えました」や「日頃からの予防方法が聞けてためになりました」と大変高いご評価・ご感想を頂いております。

本大会に向けて当法人理事長 鎌田が奇稿した「人生100年時代Vをどう健やかに生きるか」にもある通り、十勝が生み出したミニバレーを通して、楽しく健康寿命を延ばして頂ければ大変喜ばしいことだと感じます。

今後も地域住民の皆様の健康増進に講演会などを通じて関わって参ります。

### 帯広ミニバレー協会 体験者募集中



2022年 ここ十勝・大樹町発祥のミニバレーは生誕50年を迎えました。子供から大人まで気軽に楽しめるミニバレーを体験してみませんか。詳しくはホームページまで <https://obihiro-mini.sakura.ne.jp/>



# 出前講座

職場

町内会

サークル

## 北斗の医療スタッフが お邪魔いたします



地域の皆様の健康づくりのため、北斗の医療スタッフによる出前講座を受け付けております。職場や各種サークル等、お伺いしますので、お気軽にお問合せください。

出前講座の  
お申し込み・お問合せは  
地域医療連携推進課  
0155-47-3093



# 整形外科

疾患領域に応じ、各専門医が最新の診断・治療法をご提供します。

# 専門外来 開始のお知らせ



整形外科専門外来の詳細な内容は、パンフレットまたはHPをご覧ください



全身の運動機能に関する疾患

## 整形外科

月～金/午前・午後



関節リウマチなどの慢性関節疾患

## リウマチ科

月・水・木・金/午前 火/午後



肘から指先まで、痛みや痺れなどの疾患

## 手専門外来

月・火・木/午前



肩の痛みに関する疾患

## 肩関節専門外来

火・水/午後



首から背中、腰の痛みや痺れなどの疾患

## 脊椎専門外来

火・水・木・金/午前 月・金/午後



股関節の疾患に特化

## 股関節専門外来

木/午後 第2土曜日/午前



社会医療法人  
Social medical corporation

# 北斗

Instagram Facebook YouTube

[hokuto\\_hospital](#)

[hokutoo7](#)

[@HokutoTV](#)



### ■関連施設

- 北斗病院 ..... (帯広市)
- 北斗クリニック ..... (帯広市)
- 十勝リハビリテーションセンター ..... (帯広市)
- サービス付き高齢者向け住宅 あやとり ..... (帯広市)
- 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし ..... (帯広市)
- ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら ..... (帯広市)

- 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら ..... (帯広市)
- 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ ..... (上士幌町)
- 新得クリニック ..... (新得町)
- 熊谷総合病院 ..... (埼玉県熊谷市)
- HOKUTO画像診断センター ..... (ロシア・ウラジオストク)
- HOKUTOリハビリテーションセンター ..... (ロシア・ウラジオストク)

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉