



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.241

5・6

月号

最新医療情報

増える 腰部脊柱管狭窄症

医療クローズアップ

上手に利用しよう！ 夜間急病センター

からだにやさしい
食事づくり

毎日の食卓で季節を
感じてハツラツ！

みんなの健康 2014.5/15



◆健康の仲間たち ノルディック・ウォーキングで健康づくり

◆こんな時どうする？ 慢性腎臓病と言われました…

表紙イラスト/正覚寺(都筑区)

待合室

増える腰部脊柱管狭窄症

腰や足に、鈍い痛みやしびれ 一番の原因は加齢、早めの治療を



横浜市立脳血管医療センター副病院長
(脊椎脊髄疾患センター長)
青田 洋一 先生

腰部脊柱管狭窄症とは、 どのような病気ですか

青田 まず脊柱管とは何か。そこから説明しましょう。

ヒトの体には、首から腰にかけて背骨が走っています。背骨は、椎骨という骨が幾重にも積み重なってできており、中央部は管状の空洞になっています。これが「脊柱管」です。そして、

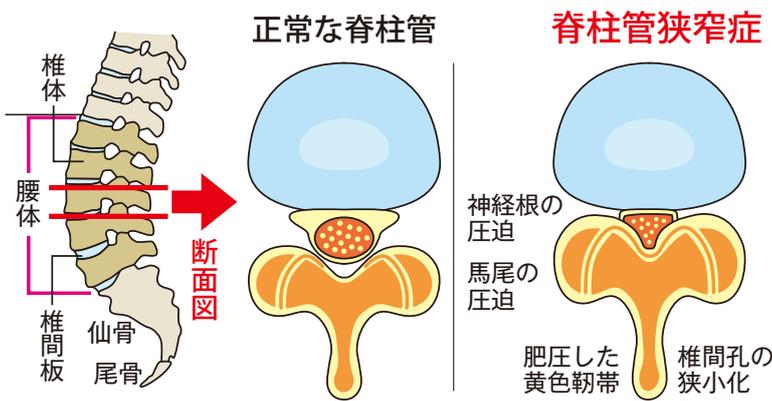
このトンネル状の脊柱管の中には、たくさん神経や血管が通っています。ちなみに、脊柱管の上部（首から胸、お腹のあたりまで）を通っている中枢神経が「脊髄」で、その下の方（腰からお尻にかけて）には「馬尾」と呼ばれる細い神経の束が走っています。脊柱は神経を保護する役目も担っているわけです。

ところが、この脊柱管が加齢など何らかの理由によつて変形し、管が狭くなると、中を通っている馬尾などの神経や神経を取り巻く血管が圧迫され、血液が十分に流れなくなります。その結果、腰や足に痛みやしびれが出る。これが腰部脊柱管狭窄症です。

脊柱管の狭窄は、なぜ起 きるのですか。

青田 一番の原因は、やはり加齢です。年齢を重ね、高齢化が進むと、脊柱管を囲んでいる骨が変形したり、靭帯が分厚くなったりします。そのため、神経の通り道である脊柱管が徐々に狭められていき、狭窄状態になります。つまり、脊柱管の狭窄は脊椎の老化

現象の一つなのです。腰部脊柱管狭窄症の患者さんは60歳くらいから急速に増え



高齢化の進展に伴い、「腰部脊柱管狭窄症」の患者さんが急増しています。この病気は、腰や足に痛みやしびれが生じ、ひどい場合は歩行が困難になって、日常生活に支障をきたします。そこで、横浜市立脳血管医療センター副病院長（脊椎脊髄疾患センター長）の青田洋一先生に、「腰部脊柱管狭窄症とその治療法」について詳しくうかがいました。

始め、70代に多いのです。加齢以外の原因としては、生活習慣もある程度関係しています。重労働や長時間運動などで腰に負担のかかる仕事や、若い頃に腰を痛めたことが関係することもあります。このほか、椎骨がすべって前の方にせり出す「変性すべり症」も、脊柱管狭窄の原因の一つです。変性すべり症は、閉経期の中年女性に起こりやすい疾患です。

代表的な症状は「間欠跛行」

腰部脊柱管狭窄症になると、どのような症状が出ますか。

青田 主な症状は、腰や太

ももからふくらはぎ、足裏にかけての下肢に生じる痛みやしびれです。下肢の痛みの大半は「坐骨神経痛」と呼ばれるお尻からふくらはぎの後ろや外側に及ぶ痛みです。通常は歩行により下肢の痛みが増悪しますがさらに悪くなると、安静にしていても痛みが生じ、ひどいと眠れないこともあり、痛みやしびれの症状を長期間放置しておく、足に脱力が生じつま先が持ち上がらず、スリッパが脱げやすくなったり、重症な場合は「下垂足」といって、だらんと足先が垂れ下がったままになってしまいます。このほか、歩いているうちにお尻の回りが焼けるような感じ（灼熱感）になり、トイレが間に合わず尿が漏れてしまうことや、男性では勃起するといった症状も見られます。そして腰部脊柱管狭窄症で最も多く見られる代表的な症状の一つが、下肢の痛みやしびれによる間欠跛行です。

間欠跛行？ それはどのようなものですか。

青田 安静にしている時や歩き始めてしばらくの間は楽なのに、そのまま歩き続けていると、足の痛みやしびれ、脱力感がひどくなると歩き続けられなくなり、また歩けるようになると痛みやしびれの症状が軽くなり、また歩けるようになり、このように、歩行により悪化し休憩により緩和される下肢の痛みやしびれによる歩行障害を「間欠跛行」と言います。腰部脊柱管狭窄症あるいは下肢の動脈の狭窄に特有の症状で、高齢者では少なからず両者を合併しています。整形外科を受診した場合、どちらが主体なのかを診察や検査で見分けていくことになり、症状が進



① 歩き始める
ふとももやしびれや痛み、つっぱり感があられ、徐々に強くなり、歩きづらくなる。

② 歩きだしてしばらくすると
ふとももやしびれや痛み、つっぱり感があられ、徐々に強くなり、歩きづらくなる。

③ 前かがみで少し休めば
しびれや痛み、つっぱり感がなくなり、歩けるようになる。

①②③を繰り返す

行すると、歩ける距離がどんどん短くなり、近くのコンビニへ行くにも一休みしなければならなくなってしまいます。また脊柱管は、体を後ろに反らすと狭くなり症状が出やすく、逆に前かがみになると脊柱管は広くなり症状がやわらぎます。間欠跛行を緩和するために自然と前かがみで歩くことを覚えてしまっている患者さんもあります。自転車に乗る姿勢は少し前かがみですから、長くは歩けないけど、自転車なら長時間でも大丈夫というの、腰部脊柱管狭窄

症に特徴的です。

効果的な治療法はあるのでしょうか。

青田 腰部脊柱管狭窄症の治療法は、大きく分けて保存療法と手術療法の二つがあります。軽症例では保存療法から始めます。保存療法には薬物・リハビリ・神経ブロック療法などがあります。

手術はどのような場合に行うのですか。

青田 手術は神経根ブロックで十分に下肢の痛みが退かない場合と、間欠跛行のため日常生活に支障をきたした場合に行います。手術ではまず、脊柱管の外側から中の神経を圧迫している椎弓という骨や分厚くなった靭帯を切除します。こうして神経の圧迫要因を取り除くことで、症状の改善を図ります。すべりなどにより不安定な脊椎であれば、固定術といって骨を移植し安定した脊椎を再建することも必要です。また手術した後、年月を経て

最後に専門医の立場からアドバイスをお願いします。

青田 超高齢化社会を背景に、腰部脊柱管狭窄症の患者さんは、今後ますます増えていくでしょう。当然のことながら、初期のうちであれば治療に反応しますが、重症になるほど治すのが難しくなります。腰や足の痛みやしびれが歩くほど悪くなる、また歩きづらいと感じたなら、早めに最寄りの整形外科を受診してください。症状はゆっくと年月をかけて進行するので、歩けなくなっていることを歳のせいと勝手に自己診断して、そのまま放置しないことが大切です。

上手に利用しよう！ 夜間急病センター

夜間の急な病気やケガなどで、医療機関探しに困った経験はありませんか？
そんな時にとっても頼りになるのが、「JR桜木町駅前にある「横浜市夜間急病センター」
です。医師や看護師、薬剤師などの医療スタッフが診療体制をとり、救急患者に対応
してくれます。

そこで夜間急病センターの役割や上手な利用法、受診の際の注意点などについて、
横浜市医師会常任理事（地域医療担当）の西山貴郁先生に伺いました。



横浜市医師会常任理事
西山貴郁先生

横浜市夜間急病センター は、どんな施設ですか。

西山 病院や診療所など一般の医療機関が閉まった後の夜間に、患者さんを受け入れて、診療するところで、重症患者は別にして、一次救急医療を担い、横浜市民の命と健康を守る、夜間専門の診療所と言えます。分かりやすいでしょう。
現在は横浜市医師会が、指定管理者として、センターの管理と運営に当たっています。

夜間急病センターでは、どんな急患も診てくれるのですか。

西山 診療科目としては、内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科の4つがあり、それぞれ横浜市医師会に所属する医師が、交代で診療に当たっています。
診療時間は午後8時～深夜零時までです。それ以降の内科・小児科の急患については、市内7カ所にある小児救急拠点病院など（本誌の裏表紙を参照）が対応します。
夜間急病センターは年中無休です。

センターの一番の特徴は、眼科と耳鼻咽喉科があることだそうですね。



利用状況はどうなっていますか。

西山 その通りです。夜間急病センターは、他の多くの自治体にもありますが、診療科目は、大半が内科や小児科のみです。横浜のように、眼科と耳鼻咽喉科も開設しているところは、全国的に見ても大変に珍しく、先進的な取り組みであると、自負しています。

利用者は、毎年3万人前後で推移しています。ちなみに、平成24年度の年間利用者数は、3万508人でした。診療科別では、受診者が最も多いのが内科（全体の約30%）で、次に小児科と耳鼻咽喉科（約25%）がほぼ同数で並びます。

夜間急病センターを受診する際は、どんな点に気を付けていたら良いですか。
西山 まず、健康保険証（コピーは不可）を必ず持参して下さい。それと服用中の薬、あるいは「お薬手帳」があれば、それも忘れずにお願います。
センターで診療に当たる医師は、患者さんのことをよく知っている「かかりつけ医」ではありません。ほとんどの場合が、患者さんとは初対面で、しかも一夜限りの診療となります。
従って、お薬手帳があると、これまでの病歴などがよく分かかって診療に役立ち、適切な診断と治療につながります。これは患者さんにとってもメリットが大きく、夜間急病センターを上手に利用するための大事なポイントの一つです。

また、小さいお子さんの場合は、母子手帳や紙オムツ、哺乳びん、タオルなども、忘れずに持参して下さい。
高熱や咳などの症状がある場合は、インフルエンザなど感染症の疑いもありますから、必ずマスクの着用をお願いします。

他に何か利用上の注意点はありますか。
西山 小さいお子さんの場合は、昼間から具合が悪かったのに、様子をみていてすぐにかかりつけ医にいかず、夜遅くなつてから夜間急病センターに駆け込んで来るケースがあります。お子さんの体調異変に気づいたら、ぜひ昼間のうちにかかりつけ医に受診して下さい。夜間急病センターへの来所は、あくまでも「やむを得ない場合」と考えて下さい。
横浜市内には、桜木町のセンターのほか、北部（都筑区）と南西部（泉区）の2カ所に、横浜市医師会が運営する夜間急病センターがあり、それぞれ午後8時～深夜零時まで、内科と小児科の診療をしています。ぜひこちらもご利用下さい。

毎日の食卓で季節を感じてハツラツ!

関東学院大学
健康栄養学科 准教授 寺本あい
協力・(公社)神奈川県栄養士会

本格的な夏を迎える前の5月～6月は、爽やかな新緑からじめじめした梅雨へと気候の変化が激しく、四季の移り変わりを全身で感じる事ができる一方、体調を崩しやすい時期でもあるのではないのでしょうか? どうせなら、プラス思考でこの時期を過ごしたいですね! そこで、日常の食卓にこの頃に旬を迎える食材をたっぷり取り入れて、身体も気持ちもリフレッシュしてみましよう。

近頃はハウス栽培や品種改良など農業技術の向上やコールドチェーンといった

流通機構の発達のおかげで、ほとんどの食材が年中いつでも手に入るようになりましたが、やはり旬の食材は味が良く、お値段もお手頃です。そして、実は栄養素も、同じ種類の食材でも採れる時期によって異なります。一般に、旬の露地もの野菜は、ビタミンやミネラルなどが豊富に含まれており、味も濃いと言われています。

また魚介類の旬は、魚は脂がのって、貝やいか、たこ、えびなどでも甘味やうま味成分などが多く含まれており、おいしい時期なのです。

今回は、この時期に手に入りやすい、魚、野菜、果物を使った簡単レシピを紹介いたします。アジは塩焼きに



【あじのパン粉焼き(1人分)】 ●エネルギー:250kcal、たんぱく質:18.5g、脂質:13.8g、炭水化物:13.0g、食塩相当量:1.5g
【じゃがいものスープ(1人分)】 ●エネルギー:95kcal、たんぱく質:2.1g、脂質:0.3g、炭水化物:21.5g、食塩相当量:1.3g
【夏みかんの砂糖漬け(1人分)】 ●エネルギー:59kcal、たんぱく質:0.9g、脂質:0.1g、炭水化物:15.0g、食塩相当量:0g
【フランスパン(1人分)】 2切れ(エネルギー132kcal)または【ごはん】 飯茶碗軽く1杯(252kcal)

するだけでもおいしいですが、片面のみ衣を付けて焼いた、低カロリーかつ簡単にできるフライ風にしました。フランスパンにも合いますし、白いご飯にも合います。また、夏みかんはそのままでは少しばさばさして酸っぱすぎるがあります。

ますが、少し砂糖を加えて漬けておくことで酸味が和らぎ食べやすくなります。

あじのパン粉焼き(2人分)の作り方

- あじはぜいご(とげ状の鱗)を取り、三枚におろし、腹骨をすき取る。水気を拭き、塩・こしょうをふり、小麦粉を両面にまぶし、身の方だけに溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- トマトは5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りに軽く水にさらし、水けをしぼる。オレガノは葉をちぎっておく。これらとAを加えて合わせる。(フレッシュマトソース)
- スナップエンドウはスジを取り、さっと下ゆでする。にんじんは、7mm程度の厚さに切り面取りして、軟らかくなるまで下ゆでする。
- フライパンにバター大さじ1/2を熱し、③のスナップエンドウ、にんじんを入れてサッと炒め、塩・こしょう少々をふって取り出す。(付け合せ)
- フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、①のあじを身の方から中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火が通るまで弱火で加熱する。
- 器に④の付け合せ、⑤のあじを盛りつけ、②のトマトソースをかける。

材 料	量
あじ	2尾 (正味140~160g)
食塩	適量(あじ正味量の0.5%程度)
こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
フレッシュマトソース	トマト 100g(1/2個) 玉ねぎ 50g(1/4個) フレッシュオレガノ (あれば2g程度)
A. オリーブオイル	小さじ1
A. 食塩	1.2g(小さじ1/5)
A. 粗びき黒こしょう	少々
付け合せ	スナップエンドウ(またはさやえんどう) 100g にんじん 60g 食塩・こしょう 少々 バター 大さじ1/2

夏みかんの砂糖漬け(2人分)の作り方

- 夏みかんの皮をむいて保存容器(タッパーなど)に入れる。
- ①にグラニュー糖をまぶして、軽くまぜて冷蔵庫で保存する(一晩おくとよい)。
- ②を器に盛り付ける。ミントなどがあれば添えてもよい。

材 料	量
夏みかん	1個
グラニュー糖(砂糖でも可)	適量(夏みかん正味量の5~10%程度)

じゃがいものスープ(2人分)の作り方

- じゃがいも、玉ねぎは1cm角に切る。
- 鍋に①のじゃがいも・玉ねぎ、水、コンソメを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、フタをして10分煮る。塩・こしょうで味を調える。
- 器に注ぎ、粉パセリをふる。

材 料	量
じゃがいも	200g(小1個)
玉ねぎ	50g(1/4個)
粉パセリ	少々
水	600ml(カップ3)
コンソメ(顆粒)	小さじ2
食塩	少々(味見し必要なら)
こしょう	少々



ノルディック・ウォーキングで健康づくり 足腰への負担少なく、高齢者にも人気

スキーのように2本のポール（ストック）を持ち、地面を突いて歩く「ノルディック・ウォーキング」。ふつうのウォーキングに比べ、腰や足への負担が少なく、より安全で運動効果も高いことから、新たな健康増進法として人気を集め、熟年世代を中心に、愛好者の輪が広がっています。

☆

桜の名所として知られる横浜市鶴見区の県立三ツ池公園。横浜で「開花宣言」が出た3月下旬、地元に住む仲良



しの熟年女性4人が、公園に集まりました。

ウォーキング・シューズに、スラックスやジーパン、上衣は薄手のジャンパーと、いかにも歩きやすそうな出で立ち。両手にはそれぞれ、ストックに似たカラフルなポールを持っていきます。

4人はノルディック・ウォーキングを愛好する「グリーン・レディーズ」の皆さん。リーダー格の渋谷栄子さんが「今日も元気に歩きましょう」と声をかけ、早速、園内をめぐるウォーキングが始まりました。

発祥地は北欧フィンランド

ある日の教室をのぞいて見る。ノルディック・ウォーキングは、スキーの本場の北欧フィンランドが発祥の地。クロスカントリーの選手が、夏場のトレーニング法の一つとして、1930年代に始めた

のが最初といわれています。その後、運動効果の高さや足腰への負担が少ないことに注目が集まり、高齢者などに優しい歩行法として、世界各地に広がり、日本でも急速に普及しています。

鶴見区の「グリーン・レディーズ」の発足のきっかけは、同区の老人クラブ連合会の「女性委員会」が昨年4月6月、各地区の委員を対象に開いたノルディック・ウォーキングの講習会でした。

ここで理論と実技を学んだ渋谷さんが、自分の地元でも広めようと、仲間の女性委員やスポーツ委員の協力で10月に「駒岡・上末吉・下末吉」3地区合同の講習会を開催。

この講習会でノルディック・ウォーキングの魅力を知った高村みち子、立花道子、森田紀美子さんの仲良し女性3人を誘い、昨年暮れに「グリーン・レディーズ」を立ち上げました。会名は「緑の中

を颯爽と歩く美しき女たち」との意味が込められているそうです。



メンバーが三ツ池公園に集まるのは毎週水曜日。朝9時半から約1時間半、季節の花をめでたり、おしゃべりを楽しみながら、園内をあちこち歩きます。

消費カロリーは、 通常歩行の1・4倍

話を戻して3月下旬の三ツ池公園。渋谷さんを先頭に、ノルディック・ウォーキングに出発した4人組は、ポールで交互に地面を突きながら、軽快に歩を進めます。

水鳥が群れ遊ぶ大池の横を通り、コブシの白い花をめでながら、どんどん公園の奥へ。急な坂道も「ポールがツエ代わりになり、転ぶ心配がないので安心」（森田さん）と苦にしません。股関節を痛め、

手術の経験を持つ高村さんも「ポールのお陰で、歩くのがすごく楽」。最近、友達から「姿勢が良くなったね」と言われたそうです。

高台の山道を歩いていると突然、「ホーホケキョ」とウグイスの声。「あら、今はまだ鳴き方が下手なのね」と、皆で大笑いです。

ウォーキングの途中で様々な出会いがあり、それも楽しみの一つ。「この間なんて、公園で一生懸命、尺八の練習をしている青い目の外人さんがいてね。もう、びっくりしちゃったわ」と立花さん。この日も、都筑区から来た「都田ポール・ウォーキング同好会」の一行とバッタリ。同好同士、話が弾み、しばしの交歓を楽しみました。

ノルディック・ウォーキングは、下半身と上半身の双方を使う全身運動で、普通のウォーキングに比べ、消費カロリーは1・4倍近いといわれます。渋谷さんも「毎回、本当にいい運動になる。歩いた後は、身も心もすっきりします」。4人の女性たちは「これからもどんどん歩きたい」と元気いっぱいです。

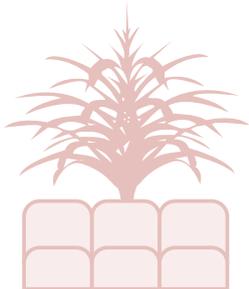
子どもの行動に
責任持つのは

数年前にビルの入り口の回転ドアに4～5歳の幼児が挟まれて大けがをした事件があった。また夏に自宅近くのため池で児童がおぼれて死亡したという悲しい事件も一度や二度ではない。

この時の新聞やテレビ報道の多くは、ビルの管理会社や自動ドアの製造会社あるいは、ため池の管理者に対して、その不備を非難するものであった。保護者に対して、注意を喚起する論調はほぼ見られない。

本来、子どもを守るべきは、他人ではなく保護者であるはず。回転ドアを通り抜ける際には、子どもの手を握りしめるべきだし、近くに危険が潜むため池があれば、それ相応の注意が必要であろう。反省なくして、管理会社の責任だけが問われる。今の日本、大切な何か忘れられていますか？

(杏林風人)



こんな時どうする
慢性腎臓病
と言われました…

横浜内科学会 さいくら い じゅん
櫻井 淳
櫻井 医院

慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病とは、比較的最近言われ始めた考え方で、たんぱくが尿に漏れたり、腎臓の機能（老廃物を排泄する働きなど）が、ある一定以上低下し、3ヶ月以上続くものと言えます。慢性糸球体腎炎（腎臓そのものの病気）や高血圧、糖尿病などが原因で起こります。特に高齢者では加齢に伴う動脈硬化から腎機能障害が起こるため、65歳以上の男性の30%、女性の40%以上に慢性腎臓病が認められます。

放っておくと
どうなるんですか？

心血管疾患（心筋梗塞など）を起こしやすくなり、腎機能が低下し、末期腎不全と呼ばれる状態になると、血液透析（腎臓のかわりに機械で老廃物を取り除くこと）などが必要になってしまいます。あるアンケートによれば、健診などで尿検査の異常を指摘された方の約半数はそのまま放置しているようですが、かかりつけ医と相談して、必要な検査をしておくことが大切です。

どんな治療をするのですか？

生活習慣の改善や、食事療法、薬物療法などがあります。生活習慣の改善は肥満の解消や禁煙などです。水分はとりすぎもいけません。とらなすぎによる脱水は腎機能を悪化させる可能性があります。もともとの病気（高血圧や糖尿病など）の適正な管理には薬物が用いられます。尿に漏れたたんぱく質が多いと腎機能が悪化する危険が高く、逆に薬物療法により漏れたたんぱく質を減らし、血圧

を130/80未満に下げた方が腎機能がより長く保持出来るという研究結果があります。しかし、薬剤による腎障害が起こっていたり、あるいは更に悪化させていることもあり、更なる注意が必要です。食事療法で腎臓病の進行を遅らせることができます。医師や栄養士の指導のもとにエネルギー、たんぱく質、塩分、水分、カリウムなどを注意深く管理していくことが大切です。

