

特集

“いつもの痛み”そのままにしておいて大丈夫？

腰痛

- FOCUS - 病院のおしごと -
- 医療現場の最前線
「徳島大学病院 脳神経内科『認知症治療』」
- 医療のギモン「金属アレルギー」



“いつもの痛み”
そのままにしておいて大丈夫？

腰痛



腰痛の種類はいろいろある!?

腰痛は、大きく4つに分かれます。1つ目は内臓からくる腰痛。2つ目はレッドフラッグ(危険信号)腰痛と呼ばれる、がんの転移など手術を必要とするような緊急性の高い腰痛。3つ目はヘルニアや狭窄症のように坐骨神経痛を伴う腰痛。4つ目は腰痛のみ。

腰痛のみは、薬やリハビリなどで様子を見ていい腰痛です。残りの3つは、整形外科専門医を受診して確定診断を受けた方がいいです。

これさえわかれば、病院へ行くべき腰痛なのか、薬を飲んだりヨガやピラティスなどでリハビリをしたりしてもよい腰痛なのか判断できるかと思えます。

一番多いのは、ヘルニアや狭窄症など坐骨神経痛を伴う腰痛です。「単なる腰痛のみ」というのは、今の日本では少ないような気がしますが、統計的には85%が腰痛のみと言われています。しかし、以下の枠内に記した8項目のレッドフラッグ(危険信号)や下肢のしびれなどの症状がある場合は危険ですから、急いでMRI検査を受けるなど医師の診察を受けましょう。

見逃してはいけない危険な腰痛!

レッドフラッグ (危険信号)

- ① 時間に関係なく、安静にしても痛む
- ② がん治療、ステロイド治療、HIV感染の既往がある
- ③ 広い範囲に神経症状がある
- ④ 胸部に痛みがある
- ⑤ 栄養不良がある
- ⑥ 体重減少が見られる
- ⑦ 構築性脊柱変形(脊椎がゆがむ病気)が見られる
- ⑧ 発熱している

腰痛はよくある症状ですが、中には重篤な疾患が隠れていることがあります。それを見分けるときに役立つのがレッドフラッグサインです。腰痛に加えて以下のような症状がある場合は精密な検査が必要です。



2019年腰痛診療ガイドライン(日本整形外科学会・日本腰痛学会)

腰痛には原因不明が多い!?

確かに腰痛には原因不明のものが多いと言われていますが、『前に屈んで痛いか』『後ろに反って痛いか』と聞くだけでだいたいわかります。徳島大学病院では“曲げて痛い腰痛”か“反って痛い腰痛”かを分けて、それに応じた「STIR-MRI」という画像診断を行い、痛みの原因を見つけます。“腰痛に謎はない”を合言葉に、チーム全員で対応しています。

痛みの原因を突き止めるためには、やはり問診が大切です。例えば「靴下を履くときに腰が痛む」という患者さんは「曲げて痛い腰痛」を、「洗濯物を干すときや高いところの物を取るときに痛む」という場合は「反って痛い腰痛」を疑う、というように「咳やくしゃみをする痛む」「顔を洗うときに痛む」「座敷に座ると痛む」など、腰がどうなっているかを想像しながら、患者さんから聞き出します。「朝目覚めたときに痛い」という方は、炎症が原因による『腰椎終板変性(Modic type 1)』を疑いますし、「靴下が履けない」という方は『椎間板性腰痛』を、「高いところの物を取るときに痛む」場合は『椎間関節性腰痛』だと予想できます。日常生活のちょっとした動作にキーワードが隠されているのです。

局所麻酔下で行う先進的な腰痛治療

丁寧な問診で原因が特定できたら、最適な治療を行います。薬物療法や運動療法で痛みが改善しなければ手術となりますが、徳島大学病院では全身麻酔ではなく局所麻酔による内視鏡手術で腰痛治療を行っています。糖尿病や循環器疾患などがある方や高齢の方は、全身麻酔だと身体への負担が大きいため、全身麻酔下が常識だった腰椎手術を、局所麻酔で行う方法で独自に進化させました。



整形外科 科長
西良 浩一 先生
Saiyo Koichi



腰痛にはピラティスが効果的!?

ピラティスとは、インナーマッスルと呼ばれる深層筋を鍛え、姿勢の改善や柔軟性の向上を目的とするエクササイズです。私たちは、日常生活で腰をいろいろなことに使っていて、正しくない使い方をしていると、腰を痛めてしまいます。ピラティスには、腰椎を安定化させて腰痛を減らす、他の部位を動かすことによって腰の負荷を減らす、というメリットがあります。そこで、ピラティストレーナーである藤谷順三先生を中心にピラティス指導ができる理学療法士を育成しているところです。

徳島県は、まさに“ピラティス先進都市”なんですよ。他県ではフィットネス室でピラティスをしています。徳島県ではリハビリ室にピラティス専用の器械を置き、脊柱管狭窄症やヘルニアなどを抱える患者さんを対象にメディカルピラティスを全県下で提供していて、この先駆的な取り組みは医療関係者から非常に注目されています。

ピラティスのいいところは、痛いところは動かさずに、痛くないところを動かすところ。フレイルやロコモティブシンドロームの予防にもなります。

経歴

1988年	徳島大学医学部卒業
1994年	徳島大学大学院修了(医学博士)
1995年	米国アイオワ大学留学(1997年帰国)
1999年	徳島大学講師
2003年	米国トレド大学留学(2005年帰国)
2006年	徳島大学講師復職
2010年	帝京大学溝口病院准教授
2013年	徳島大学運動機能外科学教授



徳島大学病院創立80周年の記念書籍『世界に誇れる最新医療』は、本院が誇る最先端医療や優れた診療分野をイラストや写真入りで詳しく紹介した1冊です。前半は「VRを医療分野へ」「進化するがん治療」「ゲノム医療」など6つの特集記事で構成されており、後半では各診療科・各センターの強みを紹介しています。編集を担当した西良先生は「この書籍を日本全国民の方々に読んでもらい、世界に誇る日本の医療の素晴らしさを知っていただきたい」と話されています。

徳島大学病院創立80周年記念
『世界に誇れる最新医療』(徳島大学病院 編著)

覚えておけば一生モノ！
ピラティスで正しい姿勢を手に入れる

姿勢別
エクササイズ



整形外科
特任准教授
藤谷 順三 先生
Fujitani Junzo

厚生労働省が3年ごとに実施している『国民生活基礎調査』で、身体に何らかの自覚症状がある人の割合【有訴者率^{ゆうそしやりつ}】の1位が男女ともに腰痛です。約10人に1人の割合で腰痛を自覚しているという、まさに国民病なのです。

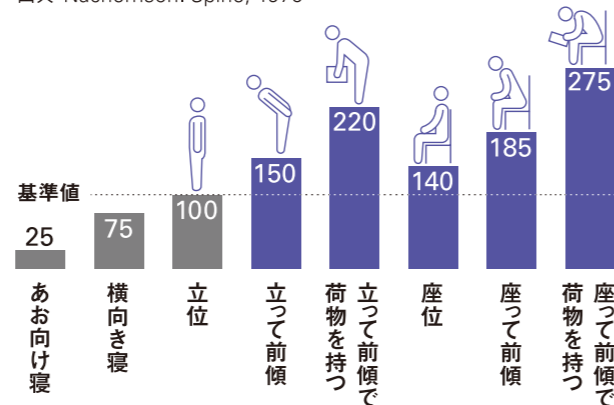
右下の棒グラフは椎間板にかかる圧を計算したのですが、立っているときよりも座っているときの方が腰にかかる負荷は1.4倍大きく、さらに前にかがむと2倍近い負荷がかかります。デスクワークや運転する時間が長い人に腰痛が多いのは、これが要因の一つだと言われています。このような日常の動作で身体を痛めないためには正しい姿勢でいることが大事で、正しい身体の動かし方を身につけるピラティスはとても効果的です。

ピラティスは、筋トレや柔軟の要素もありますが、一番の目的は正しい身体の使い方をできるようになることです。ピラティスを考案したドイツ人のピラティス氏はピラティスのことを[コントロールジー]=[コントロール]+(ロジック)という造語で表現していて、つまり身体をうまくコントロールして、痛めないようにしましょう、と説いています。ヨガはマインドとスピリットにフォーカスし、最終可動域までいかに柔軟性を高めるかを目的としていますが、ピラティスの場合は第一次世界大戦で負傷した兵士のリハビリから考案されたとい

う由来もあって、正しい身体の動かし方を身につけるエクササイズです。ピラティス氏はこうも言っています。「ピラティスを10回やったら違いを感じる。20回やれば見た目が変わり、30回やれば身体のすべてが変わる」。今回は、基本的な動きをご紹介しますが、可能であれば、ピラティスの資格を持ったインストラクターに正しい動きを習った上で続けてほしいと思います。

体重70kgの場合の第3腰椎椎間板にかかる圧力(立位を100として%表示)

出典:Nachemson. Spine, 1976



基本の動作 腰に負担をかけず股関節を動かす ①～④を左右3～5回ずつ



① あお向けになり、膝を直角に立てる。左右の脚は股関節幅に開く。



② しっかり息を吸いながら股関節が90度になるまで片脚を上げ、息を吐きながら元に戻す。



③ 慣れてきたら、最初から両脚を上げてスタート。腰が反らないように注意。



④ 片脚ずつゆっくり下ろす、上げるを繰り返す。

NG 腰は動かさず脚だけを動かすのがポイント。胸は反らさない。



注目 腰が反らないよう床と水平を保ち、床とのすき間は手のひら1枚分くらいに。

うつ伏せで 胸椎を動かす ①～②を3～5回



① 両脚を伸ばしてうつ伏せになり、両手のひらを胸の横あたりで床につけて肘を立てる。



② 息を吸って背骨の軸を伸ばし、息を吐きながら両手で床を押し、一番下の肋骨が浮かない範囲で頭と胸を起こす。肘は脚の方に向ける。



NG 腰は反らない。あごが上がらないように。

横向きで 胸椎を動かす ①～④を左右3～5回ずつ



① 横向きに寝て両膝は90度に曲げ、上の方の腕を前にならえの位置に。
● 背骨の延長線上に足の裏がくるように。
※ マットの端と背中・足の裏が平行になるように。



② 息を吸って背骨の軸を伸ばし、息を吐きながら胸を背中側へゆっくり動かす。顔と指先は天井へ向ける。



③ 再び息を吸って背骨の軸を伸ばし、息を吐きながらさらに胸を回す。

④ 息を吸って背骨の軸を伸ばし、息を吐きながら脇腹を絞るようにして元の位置に戻る。
● 視線は常に指先を追いかける。

NG 胸を回すとき、腕だけ後ろに動いたり、腰と一緒に動いたりしないよう注意。

四つん這いで 体幹を安定させて腕と脚を動かす ①～③を左右3～5回ずつ



① 肩の下に手、股関節の下に膝を置いて四つん這いの姿勢に。
● 腕と太ももが平行になるように。



② 息を吸って背骨の軸を伸ばし、息を吐きながら対角線の腕と脚を前後に伸ばす。
● 脚が外に開かないよう、内ももを引き締める。



③ 息を吸いながらゆっくり元の位置に戻り、息を吐きながら逆の腕と脚を前後に伸ばす。

NG 腰が丸くなったり、反ったりしないように。肩がすくまないように。脚を上げすぎて腰が反ると腰を痛めてしまう。

立って 股関節を動かす ①～③を左右3～5回ずつ



① イスの背もたれやテーブルの端につかまり、よい姿勢で立つ。



② 膝と足首を90度に保ったまま、鼻から息を吸いながら股関節90度まで膝を持ち上げる。



③ 膝の90度を保ったまま、口から息を吐きながら脚を後方へ動かし、つま先を伸ばす。両膝はそろえる。



NG 腰が丸くなったり、腰が反ったりしないように。

NICU(新生児集中治療室)看護師
井内実桜さん(入職2年目)

Profile

阿波おどりの有名連「ほんま連」に所属し、女法被の踊りを担当。仕事後や休日には練習に励み、毎年夏の本番を楽しみにしている。

仕事についたきっかけ

子どものころに出会った看護師さんに憧れ、看護職を志しました。学生時代には本院で看護アシスタントとして働き、大好きな阿波おどりと両立できる勤務形態も魅力でした。



どんな仕事をしているの?

早産や低出生体重、病気により医療を必要とする新生児のためのNICU(新生児集中治療室)で、赤ちゃんが安楽に発達・成長できるよう看護ケアを提供しています。チームで連携し、赤ちゃんのお世話や全身状態の観察・管理など24時間体制で行います。また、不安を抱えるご家族に寄り添う姿勢も大切で、少しでも安心してもらえるよう、ご家族の思いに耳を傾けたり、親子のふれあいをサポートしたりする役割も担います。それぞれに応じた治療や看護、関わり方は容易ではありませんが、赤ちゃんが元気に退院していく姿を見ることは大きな喜びです。



仕事の相棒

「メモ帳」

小さな命を守るため、緊張感を持って業務にあたる。先輩からの助言を生かして自分の成長に繋げている。

疾患について、看護ケアや薬剤についてまとめた2冊のメモ帳を常に持ち歩き、わからないことがあればすぐに確認。お守り的な存在でもある。

消化器・移植外科 副看護師長
澁谷美幸さん(入職21年目)

Profile

一番の宝物は愛犬(ボムプー)のクッキーくん。一緒に過ごす疲れが癒され、日々元氣よく仕事に臨むことができる。

仕事についたきっかけ

看護師である母への尊敬がこの仕事を選んだきっかけです。より迅速な対応力が必要な急性期の看護を学びたいと思い本院へ入職しました。



どんな仕事をしているの?

手術を受けられる患者さんの観察や看護ケア、精神面のサポートを行っています。また、医師の指示のもと検査の介助や処置、投薬などを実施しています。特に手術後の患者さんへの対応は複雑です。このような大変な業務を乗り越えられるのは、信頼できるチームと仲間がいるからです。毎日2人1組で連携して業務を行っているため、ダブルチェックを欠かさず安心安全な看護ができるよう努めています。患者さんが回復し笑顔で退院することにやりがいを感じ、「ありがとう」と声をかけてもらえることがモチベーションに繋がっています。



仕事の相棒

「ボールペン&マーカー」

細やかなチェックと速やかな対応が求められる仕事。ミスが起こらないよう緊張感を持って取り組む。

日々の業務では検査結果の記録や確認が欠かせない。スラスラ書けるボールペンと重要事項にラインを引くマーカーペンはお気に入りのものを使っている。



医療の最前線を学びたい
外科医の夢を実現するため技術を磨く

「医師を目指したきっかけは『医龍』というドラマです。坂口憲二がめっちゃくちゃかっこよくて!」そう屈託のない笑顔で答えてくれたのは徳島大学病院1年目研修医の伊藤直司先生。その親しみやすい雰囲気に対しては、学びに対しては貪欲な一面が見えてきました。

将来目指すのは、外科医。外科の分野は若くして執刀医になるのは難しいと言われていますが「だからこそ挑戦したい」と話します。外科医を目指すうえで徳島大学病院での研修は、「手技の豊富さ」が魅力だそう。手技とは、研修医が実施させてもらえる処置のことで、研修体制・指導医のサポートが手厚く、自分の能力より一歩上の手技経験を積める環境が「恵まれている」と語ります。そんな伊藤先生の胸の名札には、縫合などに用いられる糸結びの練習の跡が。充実した環境の中でも地道に努力する姿が垣間見えました。

また、伊藤先生は「研修医としてできること」を常に考え、研修医のアドバンテージは時間があることだと感じ、その時間を「患者さんのベットサイドに行きゆっくり話を聞くこと」に費やしたそうです。食事を「食べられない」と話す患者さんは当初、術後の影響で食欲がわかないと思われていましたが、じっくり話を聞いてみると病院食が口に合わないのが理由でした。「あらゆる訴えの裏には患者さんの思いもあると気づきました。そこに寄り添える医師でありたい」と伊藤先生。

将来の目標は、自分の家族に自信をもって手術できる外科医になることだそう。「自分の家族は、世界一の外科医に手術してほしいですから」と大きく夢を語る姿はとても眩しく、頼もしい。



外科医を目指すためには、研修医の期間中に多くの手術経験が必要になる。各科で指導医のもと、積極的に学び、実践を繰り返す。



研修室の雰囲気は和気あいあいとしている。研修室のスタッフとの雑談は研修中の緊張がほぐれる瞬間。

徳島大学病院 1年目研修医
伊藤直司 先生(26)

伊藤先生ってこんな人!

“徳島はなんでもすだち”にびっくり
味噌汁にすだちがこんなに合うとは!

身体を動かすことが好き!

中学・高校では水泳。大学はラグビーに打ち込む。サーフィン経験者で近々徳島の海でも挑戦予定。



三重県出身
大阪医科大学卒業
(現:大阪医科大学)

学生時代からの彼女と一緒に徳島へ
縁もゆかりもなかった徳島での生活。彼女の支えに感謝している。

「負けに、目をそらさなければ負けない!」
医学部を目指した高校時代。家庭教師からの言葉に、奮起。今の自分があるのはこの人のおかげだそう。

門田副センター長より

エネルギーに貪欲に学ぼうとする姿が素晴らしい! 物怖じせずにチャレンジしていく姿勢は、伊藤先生を大きく成長させてくれるでしょう。将来が楽しみな医師の一人です。

[AWAすだちプログラム]って?

徳島大学病院と徳島県内や四国内のみならず、全国の協力病院での研修が可能なプログラム。研修内容や時期は自由に選択可能なので将来の進路やステップアップにつながる。協力病院では、プライマリケアから高度先進医療まで幅広く学ぶことができる。



医療現場の 最前線

徳島大学病院の先進的かつ高度な医療技術にスポットを当てるこのコーナー。今回は、「脳神経内科の『認知症治療』」についてです。徳島大学病院脳神経内科が長年にわたり携わってきた認知症診療。近年、保険適用となった新薬「レカネマブ」を用いた治療も県内で先駆けてスタートさせました。

認知症の進行を遅らせる画期的な新薬をいち早く県民へ

2024年4月より、『MCI(軽度認知障害)・認知症』に関する専門窓口を開設した徳島大学病院脳神経内科。2023年9月に日本で承認され、12月には保険適用の対象となった認知症新薬「レカネマブ」を用いた治療法を実施できる環境を整え、県内で初めて投与をスタート。徳島大学病院では2024年11月の時点で30名が投与を開始しています。対象者はアルツハイマー病による軽度認知障害や軽度認知症の患者さん。事前検査で、脳内にアルツハイマー病の原因物質である「アミロイドβ」の蓄積が認められるなど、投与条件を満たした人が対象です。過去にない原因物質に直接働きかけ、排除する効果がある革新的な新薬として注目されています。

さらに今後は、投与間隔が2週間に1回の「レカネマブ」に対し「ドナネマブ」という同効果があり月1回の間隔で投与可能な新薬も導入予定。県内で治療を行える病院数が徐々に増えてきているなかで、投与間隔が長くなり患者さんの通院負担も軽減されることから「地域で格差のない医療が広がれば」と和泉先生は期待を寄せています。

治療しなかった人も共生できるような世の中に

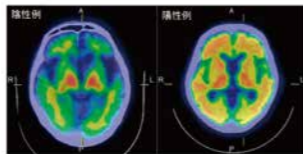
アルツハイマー病をはじめとする神経の病気は、いずれも早期発見が重要です。「し



脳神経内科 科長
和泉唯信 先生

徳島大学病院 脳神経内科「認知症治療」

PET(アミロイド・イメージング)



脳内に蓄積したアミロイドβを生前に可視化できるようになりました。

「レカネマブ」投与前の事前検査でも用いられる「PET検査」。徳島大学病院内の高度画像診断センターと連携しながら検査・治療を行っている。

ばらく様子を見よう」と思っている間に進行していき、治療のチャンスを失うからです。認知症以外でも早期からの治療で進行を大幅に遅らせることができる治療法も開発されているので気になる症状があれば、「すぐに受診」の心がけが必要です。

しかし、「新薬だけでは解決できない問題がある」と和泉先生。認知症は予防が難しく、高齢になると必然と増える病気。認知症になるのを遅らせることに加え、「なつてからの共生」も大切だと話します。和泉先生は「今後、医療が発展し認知症が治る病気になる日も遠くはないかもしれません。だからといって特異な病気として扱われる世の中であってはならない」と強調します。2024年1月に施行された「認知症対策基本法」でも謳われている、その人が尊厳を持ち、希望をもって暮らせる社会の実現。私たち一人ひとりが認知症を理解し、誰もが安心して暮らせるような社会を目指すことが何より大切だと語ってくださいました。

治験を実施しています

現在、開発中の医薬品の候補(治験薬)あるいは医療機器を用いた治験を、右記の病気を対象に実施しています。参加いただいた患者さんにおけるデータを集め、有効性や安全性を確認して医薬品や医療機器としての「承認」を得ることが治験の目的ですが、参加いただいた患者さんにとって良い効果をもたらす場合もあります。まずは、よく情報を得ていただきたいと思いますので、お気軽にお問い合わせください。

- 肺がん
- 腎細胞がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 食道がん
- 尿路上皮がん
- 統合失調症
- ALアミロイドーシス
- 金属パネアルレルゲン
- 急性冠症候群
- 原発性IgA腎症
- 筋萎縮性側索硬化症
- 特発性肺線維症(IPF)
- 慢性流涎症
- 全身性強皮症を伴う間質性肺疾患
- パーキンソン病

ご協力
お願いします



問い合わせ:
徳島大学病院総合臨床研究センター
TEL.088-633-9294

からだを支える食のこと

体ポカポカ&体調を整える

『鶏団子の生姜スープ』と『ほうれん草と人参のくるみ白和え』



栄養豊富なメニューで寒い冬を乗り越えましょう。血行促進に効果のある生姜やねぎのスープは体をポカポカしてくれます。白和えにプラスするのは血流改善に期待できる、くるみ。香ばしい風味が良いアクセントになりますよ。



教えてくれたのは… 栄養部 栄養士
西 麻希さん

鶏団子の生姜スープ

材料(1人分)

- 鶏ひき肉…70g ● 長ねぎ…10g ● 生姜…5g
- A:調味料(醤油…小さじ1、ごま油…小さじ1/2、酒…小さじ1、こしょう…少々)
- 片栗粉…小さじ2 ● 大根…30g ● しいたけ…20g
- しめじ…20g ● 水…250ml
- B:調味料(鶏ガラスープの素…小さじ1、醤油…小さじ1/2)
- 塩こしょう…少々 ● 青ねぎ…適量

作り方

- ① 大根は皮をむいてちょう切りに、しいたけは石づきを切り落とし薄切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ② ボールに鶏ひき肉とAの調味料を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ、みじん切りにした長ねぎとすりおろした生姜、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水と大根を入れ中火で沸騰させ、②をスプーンですくい形を整えながら入れ加熱する。
- ④ Bの調味料としいたけ、しめじを入れてひと煮立ちさせたら塩こしょうで味を調える。器に盛り付け、青ねぎをふりかけて完成。

栄養量 エネルギー213 kcal/脂質11.1g/炭水化物9.9g
塩分1.7g/たんぱく質17.2g/食物繊維1.9g

ほうれん草と人参のくるみ白和え

材料(1人分)

- ほうれん草…50g ● 人参…50g ● くるみ…10g
- 木綿豆腐…75g ● 味噌…小さじ1 ● 砂糖…小さじ1
- 醤油…小さじ1/2

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて10分くらい水切りをする。
- ② ほうれん草はゆでて水につけ、粗熱がとれたら水気を切って長さ4cmに切る。人参は皮をむいて5mm幅の棒状に切り、ゆでてザルに上げ冷ます。
- ③ くるみをすり鉢ですりつぶし、木綿豆腐、味噌、砂糖、醤油とよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加えて和え、器に盛り付け完成。

栄養量 エネルギー181kcal/脂質11.2g/炭水化物12.7g
塩分1.2g/たんぱく質9.2g/食物繊維4.5g

LUNCH

働くヒトのお昼ごはん

徳島大学病院で働くヒトたちの「お昼ごはん」をのぞき見るこのコーナー。「ちょっと一口…」と思わず手が伸びそうになるバラエティに富んだステキなお昼ごはんを取材させていただきました。

『オリーブキッチン』の日替わり弁当

心も身体も喜ぶ! ヘルシー弁当

家族への愛情こもったバランス弁当



医療技術部 臨床検査技師
寺本継脩さん

「レストラン『オリーブキッチン』の品数豊富な日替わり弁当をよく購入しています。この日は、焼くサバをメインに野菜もたっぷりなお弁当をチョイス。普段はお肉中心の食事になりがちなので、昼食にはなるべく魚を選んでます。」



薬剤部 薬剤師
岡本尚大さん

「身体づくりのためタンパク質多めの食事を心がけています。高タンパクで脂質・糖質が少ない鶏胸肉は、レモンペッパーとタンドリーチキンの2種類の味付けに。白いご飯のおともには油少なめでヘルシーな青椒肉絲を合わせました。」



歯周病科 助教
板東美香さん

「毎朝作るおかずは自分と夫のお弁当用、小学生の息子の朝食用です。今日のメインは息子の大好き「ササミ青のりスティック」。インスタの時短レシピなども活用しながら、家族の健康と喜んでもらえるメニューを考えています。」

ツナガル —地域連携病院紹介—

地域連携病院とは？

本院と患者さんが住んでいる地域の診療機関と連携することで、大学病院から地域の病院、そして在宅療養へと継続できるようサポートしています。県民のみなさんに住み慣れた地域で安心して暮らしていただくため、チーム医療で治療にあたっています。



地域連携病院：

社会医療法人 凌雲会 稲次病院

診療科目：

- 整形外科 ● 内科 ● 脳神経外科 ● 形成外科
- 神経内科 ● 麻酔科 ● リハビリテーション科 ● リウマチ科



日常を取り戻すサポート

1978年に設立して以来、リハビリテーションを中心とした医療・介護・福祉サービスの提供を行っている『稲次病院』。徳島大学病院をはじめ急性期病院との連携が深く、整形外科的疾患や脳血管疾患などさまざまな疾患の患者さんのリハビリに対応しています。41床ある回復期リハビリテーション棟では、今後の目標や退院後の生活を考えながら治療プログラムを立案。日常生活への早期復帰をサポートしてきています。



“ピラティス”を取り入れたリハビリ

同院では2021年から徳島大学病院整形外科・西良教授が勧めているピラティスを医学的に応用したリハビリテーションのプロジェクトに参加し、実際に術前・術後リハビリとして導入しています。機器を使い、体のバランスや動かし方を意識しながら患部にアプローチするピラティスは、特にヘルニアなど腰の疾患に効果的で「痛みが緩和された」と感じられたり、続けることで満足感や達成感も味わえる患者さんが多く、口コミで全国から患者さんが訪れるほどだそうです。



いつまでも食べる喜びを

脳血管疾患や加齢に伴って口から食事がとりづらくなった患者さんに飲み込みの検査「VF検査」を行っています。エックス線で口やのど、気管、食道を透視した状態で造影剤を混ぜた検査食を飲み込んでもらうことでどの部分に問題があるのかを把握して食材の形態、姿勢などをアドバイスして訓練を進めます。また自分の口から食べる喜びを感じ、気力と元気を取り戻すための取り組みとして力を入れています。

From Staff



スタッフのみなさん

患者さまのQOL(クオリティオブライフ)に寄り添った看護・ケア・リハビリを提供できる“地域に価値ある病院”を目指しています。これからもみなさんが望む生活を実現できる「受けてよかった」と思えるリハビリテーション医療を提供していきます。

Data

社会医療法人 凌雲会 稲次病院

板野郡藍住町笠木西野50-1 TEL 088-692-5757
 診療時間／9:00～12:00、14:00～18:00
 (形成外科、脳神経外科、神経内科は～17:00)
 休診日／日曜、祝日
 病床数／67床



ホームページ

医療のギモン

vol.3 …… キニナル「金属アレルギー」

医療に関する気になる疑問を解決するこのコーナー。

今回は、近年増加している“金属アレルギー”について、専門の方に聞きました。



私がお答えします！
 高次歯科診療部
 歯科用金属アレルギー部門
 部門長
 かみあわせ補綴(ほてつ)科
 歯科医
細木真紀先生

Q1

金属アレルギーは
どうして起こる？

A

原因は、“錆びた金属”です。

生活の中では多くの金属製品が使われていますが、通常は触れるだけでアレルギー症状があらわれることはありません。金属が錆びてイオン化すると体内のたんぱく質と結合し、体が異物と認識してしまい免疫反応が起こることがあります。

Q2

どんな症状があらわれる？

A

かぶれや発疹、
水ぶくれなどが生じます。

最初は金属が触れた部分に赤みやかゆみなど、かぶれの症状があらわれます。金属の使用を続けると悪化し、接触していない部分に発症することも。全身に発疹が広がったり、手や足に水ぶくれができたりします。また、口内炎のような症状が持続する場合もあります。

Q3

引き起こしやすい物は？

A

安価な装飾品が原因となる
ケースが増えています。

要因として多いのは、「歯の治療に使われる材料」や「装飾品」です。なかでも注意すべきは、安価なピアス。低品質なものは錆びやすく、傷が完治していないピアス穴に着け続けることで刺激が繰り返され、体がアレルギー反応を起こしやすい状態になってしまうのです。

Q4

症状が出たら、どうする？

A

まずは金属製品の使用を中止！
改善しなければ専門医へ。

かゆみやかぶれが出たら、原因と思われる製品の使用を中止し、皮膚科で治療を受けましょう。一時的に改善してもぶり返す場合は、金属を含んでいる食品や化粧品に反応している可能性も。専門医に相談し、どの金属にアレルギーがあるのかパッチテストで調べてみましょう。

Q5

突然発症することもあるの？

A

花粉症のように突如として
発症することがあります。

何年もかけて感作(免疫が働き、体のアレルギー反応が増大すること)が進み、それまで何ともなかったのに、突然症状に悩まされることは珍しくありません。なかには、金属アレルギーだと気づかず放置し、状態が悪化することも。異変を感じたら皮膚科などを早めに受診しましょう。

Q6

予防策は？

A

金属が直接触れないように、
傷を守りましょう。

金属は傷口から体内に取り込まれやすいので、小さな傷でも絆創膏で守りましょう。また、寒い季節に注意したいのが肌の乾燥。外部からの刺激物質が侵入しやすくなっているため、しっかりと保湿することが大切です。

歯科医 細木先生より

本院では高次歯科診療部歯科用金属アレルギー部門と皮膚科が連携し、金属アレルギーの診断や治療を行っています。パッチテストの試薬は、専門医院や大学病院でなければ扱っていない場合もありますので、気になる症状があれば気軽にご相談ください。



安心してアクセサリーを楽しむ社会を目指して

私たちは、金属アレルギーのリスクを減らし、安全なアクセサリーを選択できる環境を整えるため、金属製品の安全基準の策定を行政に提案する活動を行っています。

【01】“ホスピタルギャラリーbe「らしさ」展”を開催



徳島大学病院では、武蔵野美術大学との共同研究により、“美(b)”と“医(e)”のコラボレーションとして、西病棟1階に『ホスピタルギャラリーbe』を設置し、県内作家の作品や武蔵野美術大学の学生作品を展示しています。

2024年12月16日(月)～2025年4月19日(土)には、武蔵野美術大学の学生による作品を展示しています。お越しの際は、ぜひご覧ください。

【02】患者支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」のご案内



徳島大学病院では、患者さんのスムーズな通院をサポートするため、会計を待たずに帰宅できる「後払い会計」の機能などを搭載した【患者支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」】を導入しています。外来玄関前にサポートブースを設置していますので、アプリの登録をぜひご検討ください。

※アプリの詳細については、
右記ホームページをご確認ください。



【03】市民公開講座のご案内

徳島大学病院フォーラム2025春 「健康寿命の延ばし方 ～フレイル・ロコモ・サルコペニアとは～」と 「がんの早期診断と治療」

- 日時／2025年3月9日(日) 13:00～16:00
- 場所／徳島大学大塚講堂(蔵本キャンパス内)
- 参加費／無料(聴講券が必要)
- 申込方法／HPなどで公開予定
- 問い合わせ／徳島新聞社営業企画部
TEL.088-655-7313(平日9:30～17:30)

【04】総合案内・眼科外来ボランティア大募集

徳島大学病院では、院内ボランティアにご協力いただける方の募集を随時行っています。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

【活動内容】

- 病院玄関、診療科窓口での受診手続きの補助
- 車椅子を使用する患者さんの搬送
- 診察室・検査室への誘導

【活動時間】

月曜～金曜(休診日除く)8:30～14:00

徳島大学病院総務課 TEL.088-633-7463

サブタイトル……………SiDE YOU(サイドユー)

『あなたのそばに』を意味します。この冊子が県民の皆さまの健康と笑顔に寄り添うものになるようにと願いを込めて名付けました。さらに、小文字のは「私」を表現し、「あなた(YOU)」と「私(i)」を繋ぐものがこの「SiDE YOU」になればという思いも込められています。

徳島大学病院広報誌「徳大病院ニュース SiDE YOU」vol.3

発行／徳島大学病院 徳島市蔵本町2丁目50-1

発行者／病院長 香美祥二

2025年1月10日発行

問い合わせ／徳島大学病院総務課広報・企画係 TEL.088-633-7697



『徳島大学病院』
ホームページ