



# Letter

vol.35  
2025

# 2

医療連携支援センター 地域連携室 TEL:03-3387-5444  
編集・発行/総合東京病院 印刷/石井電算印刷株式会社





## 特集

# 腰に負担のかからない身体の使い方とは？

脳神経外科には腰痛の方が多く受診または救急車で搬送されます。原因は「腰椎ヘルニア」、「腰椎すべり症」、「脊柱管狭窄症」などたくさんありますが、中でも多く見られるのは『**圧迫骨折**』です。

### ◆圧迫骨折とは？

圧迫骨折は、椎体が衝撃に耐えられず崩れてしまうもので、画像上は一見形が保たれていても内部は崩れているために、動く度に椎体内部が動揺して、強い痛みを生ずるものです。現在、この壊れた椎体をセメントで補強する手術があり、時に非常に効果的ですが、効果的であるが故に患者さんが動きすぎてしまい、同じようなことを繰り返してしまう場合に遭遇します。圧迫骨折を来すような場合、背景には骨粗鬆症があり、骨折した部分は治療されても、他の椎体にもその要素があるため、油断すると時と場所を変えて同じことを起こすことになります。

### ◆負担のかからない身体の使い方とは？

本質的には骨粗鬆症ですからその治療を行うことが重要ですが、腰・背骨に負担のかからない身体の使い方でも重要です。椅子に座ったり、椅子から立ち上がったたり、転んだり、身体を不用意にねじったりした瞬間など、日常の当たり前な動作で圧迫骨折は生じます。1つ1つ

の動作を言うなれば慎重に行うこと、立ち上がる時・座るときには手で身体を支えて荷重を分散（背骨だけに負担をかけないこと）すること、腰ベルトで背骨の負担をとることも1つですし、動作を行う度に下腹部に力を入れてみることも、背骨の負担を軽減させるために重要です。普段何気なく無意識に行っている動作をちょっと顧みて、意識してみることをぜひやっていただきたいと思います。



脳神経外科 医長  
金澤 隆三郎

以上のような日常生活の注意をしても、加齢などから脊椎変形が進んだり、ちょっとした衝撃から強い腰痛に見舞われたりすることがあります。圧迫骨折

ある場合、無理に我慢したり、まだ大丈夫と思って腰に負担のかかることをしたりしていると急激に悪化し、治療期間が長くなる、またはリハビリテーションをしてもなかなか元には戻らないといった結果になることがありますので、本当に悪くなる前に、当科外来を受診してください。



圧迫骨折が起こっている椎体

脳神経外科・脊椎脊髄センターのページはこちら→



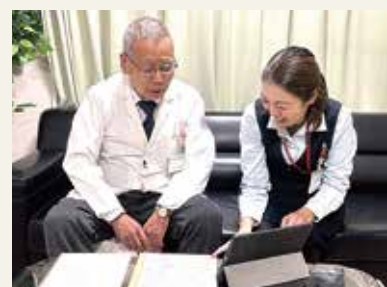
診療支援課 医局秘書  
佐藤 志奈

ていただいております。

プライベートでは、日々、家事との両立に苦戦する毎日ですが、これからも一職員として、業務に励んでいきたいと思っております。

## ☆今月のキラリストッフ紹介☆

私は2019年に入社し、現在、医局秘書として勤務しています。医師の予定調整とそれに付随する業務を主立って行っていますが、他にも白衣の管理や客人対応など細微なものまで含めると業務は多岐にわたります。秘書というと聞こえは良いかもしれませんが、実際は医局内の便利屋です。それでも、日々充実して仕事を続けていられるのは、医局の先生方の細やかな心遣いと時折お見かけする患者様やそのご家族様の笑顔のおかげです。皆様とは、直接お会いする機会は多くありませんが、陰ながらいつもお見守りさせて



先生との打合せも行います。

# イ・チ・オ・シ 街のドクター



## はすいけ歯科医院



はすいけ歯科医院  
院長  
蓮池 敏明 先生

当院は1984年に  
練馬区富士見台に  
開設いたしました。

以来、歯科大学病院での診療と併せて地域の  
歯科医療に携わって参りました。

良く噛めてお口で食べられること(経口摂取)は、健康長寿に大きく貢献します。(公社)日本補綴歯科学会指導医・専門医として高度な入れ歯や被せ物の治療と咬合回復に対応しておりますが、定期的なメンテナンスに通院される患者さんも多くいらっしゃいます。また、睡眠時無呼吸症候群(いびき)に対する歯科的治療も

行っております。可能な限り無痛治療を心掛けておりますので安心して受診してください。全身状態等、医療上必要な場合は総合東京病院をはじめ近隣の病院や歯科医師会運営のつじ歯科診療所との連携を行っております。

当院はじめ歯科医師会会員は常に最新の医療情報を取り入れ、患者さん毎のご要望に沿った適切な治療法をご提案いたします。お口でお悩みがありましたらお気軽にご相談ください。



院内風景

はすいけ歯科医院  
〒177-0034 東京都練馬区富士見台 4-44-2  
(西武池袋線 練馬高野台駅 徒歩7分 駐車場有り)  
TEL：03-3990-1188  
E-mail：hdc1188@gmail.com  
診療科：歯科・小児歯科・口腔外科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	/	●	●	●	/
14:30~18:00	●	●	/	●	●	●	/
18:00~20:00	●	●	/	/	●	/	/

休診日：水曜日・日曜日・祝日  
※木曜、土曜は18時までの診療  
詳しくはホームページをご覧ください→



## T O P I C S

### 放射線治療コラムのご紹介

放射線治療に関する最新の研究やトレンドについて放射線治療センター長の国枝悦夫医師がわかりやすく紹介しています。当院ホームページにおいて随時更新しておりますのでぜひご覧ください。

特に乳がんや前立腺がんの放射線治療の利点や副作用の比較、免疫と放射線の併用効果、肝臓、腎臓へのピンポイント放射線、治療の最新情報等を解説しています。



放射線治療センター長  
国枝 悦夫 医師



放射線治療コラムはこちらからご覧いただけます。→

### 健診の申込窓口を 1階外来フロアに新設しました

2025年2月3日より中央棟1階総合受付近くに健診の申込窓口を開設しました。ご来院の患者さんやそのご家族等からのがんPET-CT検査や人間ドック、各種健診の申込にご利用いただけます。ご興味がある方はご相談ください。また患者相談も引き続き行っておりますのでご利用ください。





# 市民公開講座

申込不要  
参加無料

会場 当院 B棟3F STR東京ホール

※開場は開催時間の30分前です。

## 2月

### 2月15日(土) 尿もれや頻尿などの排尿トラブル

14:00～

講師 泌尿器科 医長 鈴木 秋吾 医師

### 2月21日(金) せき症状を呈する呼吸器疾患

14:00～

講師 呼吸器内科 医長 服部 沙耶 医師

### 2月25日(火) 健康寿命を延ばすために サルコペニア・フレイル対策

14:00～

講師 リハビリテーション科 医長 坪井 麻里佳 医師

## 3月

### 3月5日(水) 糖と脂

14:00～

講師 糖尿病センター長・副院長 柴 輝男 医師

### 3月15日(土) 血液さらさらの薬はどんな病気にいつまで飲むの？

14:00～

講師 心臓血管インターベンション科長 滝村 英幸 医師

### 3月21日(金) 「アルコールと健康」と「がん検診」

14:00～

講師 予防医学センター 齋藤のぶ子 医師

### 3月29日(土) 脳神経外科の最近の緊急手術の変化(仮)

14:00～

～脳卒中の血栓回収療法～  
講師 脳神経外科 医長 神野 崇生 医師

都合により講演内容・スケジュールが変更になる場合がありますので予めご了承ください。 お問い合わせ(月～土 9:00～17:00) 080-4464-0398

## PET-CTがんドック

元気な毎日をいつまでも。  
PET-CTでがん早期発見!

○ 全身のがんを一度にチェック

こんな方におすすめです

●50歳以上の方 ●がんの家族歴のある方 ●喫煙などのハイリスク因子をお持ちの方

上記に該当する方は、そうでない方と比べてがんになるリスクが高い傾向にあります。  
PET-CT検査で早期発見・早期治療につなげることが大切です。

■ご相談・ご予約 予防医学センター PET-CT担当 070-1341-5540



## 編集後記

日野市にある多摩動物公園で写活してきました。📷 都内にありながら広大な敷地に300以上の動物が飼育されています。🐼 そのなかでも今回はコアラが一番でした! 🐼 by きなこ 🐦