

町田市民病院

クォーターリー

トピックス ●特集：腰椎椎間板ヘルニア

- 市民公開講座「大腸がん 正しく知れば こわくない」を開催しました
- 手術と健康食品・サプリメント
- レストラン「まちだみんなの青空レストラン」
- 患者さんアンケートの結果について

vol.64



まちだみんなの青空レストラン

オープン

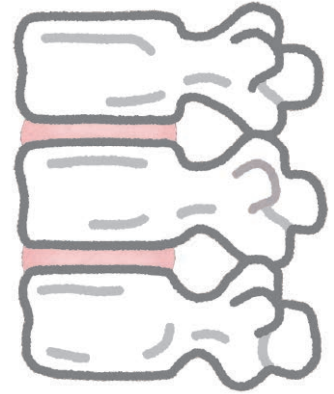


特集 腰椎椎間板ヘルニア

整形外科 松永昂之、石原裕和

腰椎椎間板ヘルニアとは？

椎間板は線維輪と髄核でできていて、背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。椎間板が加齢などにより変性し断裂して起こります。悪い姿勢（前かがみ姿勢）での動作や作業、喫煙などでヘルニアが起こりやすくなることが知られています。



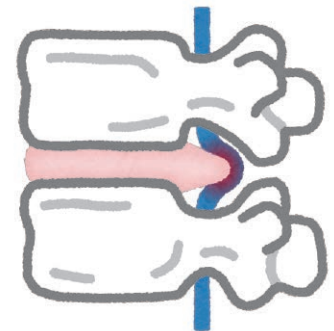
正常な椎間板

症状

- 腰や臀部の痛み
- 下肢のしびれや痛み
- 足に力が入りにくくなる
- 背骨が横に曲がる（疼痛性側弯）
- 重いものを持ったりすると痛みが強くなる

原因

- 加齢
- 過度な負荷
- 姿勢の悪さ
- 喫煙
- 外傷や事故



椎間板ヘルニア

検査・診断方法

検査		方法・診断
診察		問診で痛みの場所や経過を確認します。 神経学的検査：下肢の感覚が鈍いかどうか、足の力が弱くなっていないか等で診断します。
下肢伸展挙上試験		膝を伸ばしたまま下肢を挙上し坐骨神経痛の出現を見ます。
画像診断等	X線（レントゲン）撮影	上記に加えて各種画像診断の検査を行い、診断を確定します。 MRI画像で椎間板が突出していても、症状が無ければ多くの場合問題はありません。
	MRI	
	脊髄造影検査	
	CT（造影検査後）	

当院でできる治療法

◆保存的治療

- 腰に負担のかからないよう日常生活動作に注意し、コルセットをつけます。
- 消炎鎮痛剤の内服や坐薬
- 神経ブロック（神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する、主に仙骨裂孔ブロック、神経根ブロックがあります。）

◆椎間板内酵素注入療法

椎間板に酵素を注入することで髄核の成分を分解しヘルニアを小さくします。手術（メスを入れる）を行わないので負担は少ないです。しかし、現在は1箇所にはしか行えないことやヘルニアのタイプによっては適応とならないことなどの制限があります。

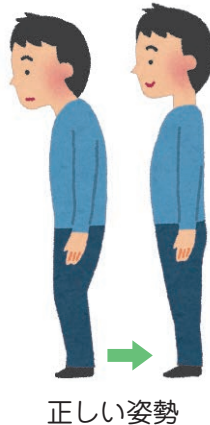
◆外科的治療

ヘルニアの8割－9割は保存的治療でよくなります。保存的治療でよくならない場合や下肢の脱力、排尿障害があるときには早期に手術をお勧めすることがあります。基本的に全身麻酔で行います。

- **ヘルニア摘出術**：一部骨や靭帯を切除し、その奥にある神経を確認、手術用拡大鏡下にヘルニアを取り除きます。
- **脊椎固定術**：ヘルニアの高位や背骨の不安定性が強い場合、また椎間板の状況によっては固定術を併用します。侵襲も大きくなりますが安定性も向上します。

予防の為にできること

- **正しい姿勢の維持**：
背筋を伸ばし、長時間の同じ姿勢を避けましょう
- **腰に負担をかけない動作**：
重いものを持つ時には、膝を曲げてしゃがんで持ち上げましょう
- **適度な運動**：
体幹を強化したり、ウォーキングなどの有酸素運動も有効と考えられます
- **ストレッチによる柔軟性の確保**：
腰周囲だけではなく股関節や臀部の柔軟性も腰に影響します
- **体重管理**：
適正体重の維持を心がけましょう



正しい姿勢



適度な運動



体重管理

受診の目安

- **腰やお尻、脚に痛みやしびれ**：
特に片側の坐骨神経痛（放散するような痛み）
- **足に力が入りにくい**
・つまずきやすい
- **痛みが長期間続く**
（1～2週間以上）
- **安静にしていても強い痛みがある**
- **排尿・排便の障害がある**：
緊急症状（「馬尾症候群」）の可能性があり、即時受診が必要です



市民公開講座

「大腸がん 正しく知れば こわくない」を開催しました

当院では、医療情報を発信し、市民の健康増進に寄与するとともに、市民の当院に対する信頼を高めることを目的に、身近な病気などを取り上げ医師がわかりやすく解説する市民公開講座を実施しています。

2025年4月12日(土)、2025年度1回目の市民公開講座を開催しました。

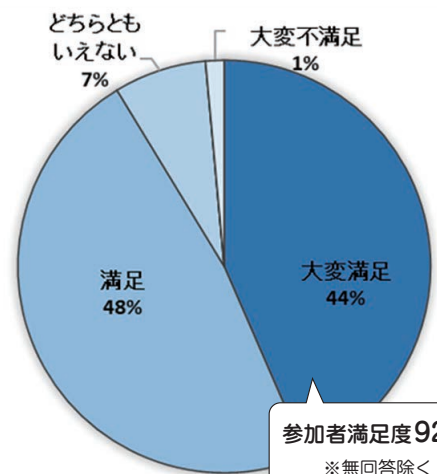
- ◆日時：2025年4月12日(土)10時～11時30分
(9時30分受付開始)
- ◆場所：町田市民病院 南棟3階講義室
- ◆テーマ：大腸がん 正しく知れば こわくない
- ◆講師：内視鏡室部長、消化器内科担当部長、外来化学療法センター副所長 谷田恵美子 医師
- ◆内容：大腸がんの原因、症状、検査と早期発見の重要性、予防と治療
- ◆参加者のご意見（一部抜粋）



講座当日の様子

- ・大腸がんのしくみ、でき方などとてもわかりやすかったです。食事、運動、体重など気をつけていきたいと思いました。
- ・自分の状態をよく知ることが大切だと改めて感じました。
- ・早期発見が大切だとわかりました。内視鏡検査を受けに行こうと思います。

Q 講座の満足度を教えてください。



参加者満足度92%
※無回答除く

講座の概要を当院ホームページで公開します。ぜひご覧ください。

※本誌発行時点では公開されていない場合があります。ご了承ください。

<https://machida-city-hospital-tokyo.jp/network/public-lecture/>



Web市民公開講座「糖尿病の食事療法」動画公開中



「カロリー制限と糖質制限ではどちらがいいのか？」などについて糖尿病の専門医が解説する動画を、当院のYouTubeチャンネルで公開しています。

講師のアバターと創作した受講者役のキャラクターが対話をしながら解説を進めるため、親しみやすい雰囲気でご視聴いただけます。ぜひご覧ください。

【講師】糖尿病・内分泌内科部長 伊藤聡 医師

<https://youtu.be/wGiUA3ltds>



手術と健康食品・サプリメント



◎健康食品・サプリメントとは

「健康食品」とは、健康の維持・増進を期待して食べたり飲んだりする食品をいいます（医薬品や医薬部外品は除く）。また、「サプリメント」とは、特定成分が濃縮された錠剤・カプセル状・顆粒状等の製品をいうことが多いようです。どちらも、食生活において日常生活に不足しがちな栄養素や成分を補ったり、余分な栄養の吸収を抑えたりして、健康に過ごすための食品です。

最近ではドラッグストアやコンビニだけでなく、インターネットやテレビ通販などで手軽に誰でも購入できるため、利用している人が増えています。

一方で、手術前には中止する必要があるなど、注意も必要です。



◎手術前に健康食品やサプリメントを中止するのはなぜ？

健康食品・サプリメントの中には、手術による出血の危険性を高めたり、麻酔が効きすぎたりすることで、安全な手術を行えない場合があります。したがって、安全に手術が行えるようにするため、前もって健康食品やサプリメントを中止する必要があります。

◎手術前に中止が必要な健康食品やサプリメント（例）

成分名	別名	手術に対する影響の可能性
ニンニク	薤（ひる）、大薤（おおびる）、葫（にんにく）	出血量の増加、低血圧、低血糖、血腫の危険性
イチョウ	銀杏 	出血量の増加、血腫の危険性
ニンジン	人参 	出血量の増加、循環器への影響、低血糖、血腫の危険性
ショウガ	生姜、乾姜 	出血量の増加、血腫の危険性
コエンザイムQ10	Co Q 10 	出血リスクの増加、血糖値への影響
グルコサミン		出血量の増加、低血圧、血糖値の異常
魚油	オメガ-3脂肪酸、DHA、EPA、えごま油、アマニ油	出血量の増加、血腫の危険性
エフェドラ	麻黄（まおう）	循環器への影響
カバ	カバカバ、カワ、カヴァ	麻酔薬効果への影響
バレリアン	セイヨウカノコソウ	麻酔薬効果への影響
セントジョーンズワート	セイヨウオトギリソウ	麻酔薬効果への影響

これら以外にも様々な成分が影響する可能性がありますので、当院では『**健康食品・サプリメントはすべて手術の1週間前から中止**』をお願いしています。

継続して使用している健康食品・サプリメントをお薬手帳やメモに控えておき、いつも持参することで、医師・薬剤師が成分を把握できます。医療用医薬品との飲み合わせを確認して副作用リスクを軽減できます。また、突然の手術時にもスタッフが把握することで万全の体制で臨むことができます。

金崎院長おすすめ
特製アジフライ定食
¥1,000



景色よし!

味よし!



量よし!

タルタルが
うまい

町田市民病院 東棟9階で 営業開始

「まちだみんなの 青空レストラン」

営業時間 (土、日、祝日を除く) 10:30~18:30ラストオーダー



おすすめ3 肉野菜炒め定食 ¥800

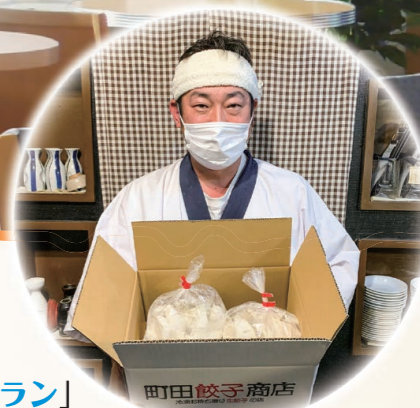
町中華が大好きな店長が自分で食べる為に味付けにこだわり、ご飯が進む様に仕上げました。

院長から

皆さま、こんにちは!このたび、5年ぶりに、レストラン「まちだみんなの青空レストラン」がオープンでき、大変嬉しく思っております。この再開を迎えるにあたり、皆さまの温かいご支援と励ましに心より感謝申し上げます。

私のおすすめ「特製アジフライ定食」を是非味わってみてください。

14時からデザート・
軽食もやっています。



店長からのご挨拶

皆さま、こんにちは!このたび、私たちの新しいレストラン「**まちだみんなの青空レストラン**」がオープンいたしました。大変嬉しく思っております。

地域の皆さまに愛されるお店を目指し、スタッフ一同、心を込めて料理を提供させていただきます。

私たちのレストランでは、地元の新鮮な食材を使用し、お腹いっぱいを信念にメニューをご用意しております。

また、店内は展望がいい空間になっています。面会時や通院時にご家族や友人とお腹いっぱいのひとときを、ぜひここで過ごしてください。

軽食やデザートも準備していますので、展望を楽しみながらティータイムにもご利用ください。

皆さまに喜んでいただけるよう、これからもサービスの向上に努めてまいります。ぜひ、私たち「**まちだみんなの青空レストラン**」に足をお運びいただき、新しい味の発見を楽しんでいただければと思います。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



おすすめ1 餃子定食 (20ヶ) ¥1,380

町田餃子商店の4種類の餃子をご用意!!
オーソドックスな餃子をはじめニンニク抜きやシソ味、町田名産品の「タレなんかいらねえ!元祖町田餃子 味噌ベース」をすべて同じお値段で食べられます。



おすすめ2 チキン南蛮定食 ¥800

毎日手作りのタルタルソースをたっぷりかけた逸品です。手作りタルタルソースを使用した料理は他に特製アジフライ定食、MIXフライ定食でもお楽しみいただけます。

2024年度 患者さんアンケートの結果について

当院では、基本理念である「地域から必要とされ、信頼、満足される病院」を目指し、医療サービス等に関する患者評価を把握するため、毎年、入院・外来患者さんを対象にベンチマーク式のアンケートを実施しております。

2024年度からは実施方法を紙面での回答からオンライン回答に変更しました。

調査機関の分析によると、特筆して改善が求められる項目はないものの、全体的にやや平均値よりも患者さんの体験価値評価が低く、主に医師及び看護師のコミュニケーションについて優先的に改善活動の必要があるとの調査結果でした。

当院では今回の結果を振り返り、詳細な分析を行い引き続きサービス向上に努めてまいります。

●入院

質問項目		当院	全体平均
看護師	看護師は礼儀と敬意をもって接しましたか？	95.7%	96.8%
	看護師はあなたの話を注意深く聴きましたか？	93.9%	96.0%
	看護師はわかりやすく説明をしましたか？	95.7%	95.7%
	ナースコールを押した後、すぐに援助を受けられましたか？	74.8%	76.0%
	看護師 合計	90.0%	91.1%
医師	医師は礼儀と敬意をもって接しましたか？	95.7%	97.1%
	医師はあなたの話を注意深く聴きましたか？	94.8%	96.0%
	医師はあなたにわかりやすく説明をしましたか？	95.7%	95.7%
医師 合計	95.4%	96.2%	
環境	あなたの病室とトイレは清潔に保たれていましたか？	96.5%	95.8%
	あなたの病室の周囲は、夜間静かでしたか？	91.3%	85.6%
	プライバシーの配慮は十分でしたか？	95.7%	95.9%
	安全に医療サービスが行われていると感じましたか？	97.4%	97.1%
	食事内容として満足のいくものでしたか？	73.0%	75.4%
環境 合計	90.8%	90.0%	
経験	トイレなどを使用する際にすぐに介助を受けられましたか？	96.6%	86.0%
	あなたの痛みはよくコントロールされましたか？	93.4%	91.5%
	スタッフは痛みを減らすため、できるすべてのことをしてくれましたか？	95.1%	94.4%
	新しい薬を渡される前に、スタッフは何のための薬であるかを説明しましたか？	97.8%	92.3%
	新しい薬を渡される前に、スタッフは生じうる副作用について説明しましたか？	86.7%	79.6%
経験 合計	93.9%	88.8%	
入退院	スタッフは退院後のあなたに必要な援助について話をしましたか？	86.2%	85.6%
	退院後に注意すべき症状や健康問題についての情報を文書で受け取りましたか？	88.1%	77.0%
	入院前・入院中・退院時のさまざまな手続きはうまくいきましたか？	94.5%	96.5%
	入退院 合計	89.6%	86.3%
総合	入院総合評価率（※）	73.9%	85.1%
総合 合計	88.9%	89.6%	

アンケート概要

	期間	件数
入院	2024年9月11日～10月31日	112件
外来	2024年9月11日～10月31日	183件

※入院・外来総合評価率は、当院を10段階で評価した場合に8～10を選択された方の割合です。

●外来

質問項目		当院	全体平均
待ち時間	予約時間から30分以内に診察は始まりましたか？	53.8%	57.0%
	待ち時間の目安を伝えられましたか？	19.9%	24.7%
	待ち時間 合計	36.8%	40.9%
清掃	外来待合は清潔でしたか？	97.8%	99.5%
	外来のトイレは清潔でしたか？	85.5%	88.2%
清掃 合計	91.7%	93.8%	
医師	医師は理解できる方法で検査の必要性を説明しましたか？	86.6%	93.9%
	医師は検査結果から何が分かるかを説明しましたか？	78.5%	85.7%
	医師は検査結果をわかりやすく説明しましたか？	82.8%	92.7%
	医師 合計	82.6%	90.8%
治療	治療前に医師は、治療内容の説明をしましたか？	83.3%	86.9%
	治療の前に医師は、理解できる方法で治療効果及び治療リスクを説明しましたか？	81.2%	85.1%
	あなたは話したかったことを医師に十分に伝えられましたか？	93.5%	97.1%
	医師はあなたの病歴を理解していましたか？	84.9%	87.7%
	医師はあなたが理解できる方法で、治療や処置の理由を説明しましたか？	83.3%	90.8%
	医師はあなたの言ったことに耳を傾けていましたか？	98.4%	98.8%
	重要な質問をした際、医師から分かりやすい説明を受けられましたか？	86.0%	89.6%
	あなたは今回担当した医師を信頼していますか？	97.3%	98.4%
	総合 合計	88.5%	91.8%
	診察全体	診察に関わる職員は自己紹介をしましたか？	54.8%
職員はあなたに誠実に対応しましたか？		97.3%	99.2%
健康状態や治療方針の情報提供は十分でしたか？		89.8%	90.1%
職員はあなたのプライバシーに十分配慮しましたか？		95.2%	98.5%
伝えられる情報は職員間で統一されていましたか？		73.1%	73.3%
あなたの意思が治療方針に十分反映されたと感じましたか？	96.2%	97.6%	
診察後、病状や病気の管理について自分でなにかができるかを理解できましたか？	92.5%	94.7%	
診察全体 合計	85.6%	86.2%	
処方	医師や職員は薬を服用する方法を説明しましたか？	52.2%	61.5%
	医師や職員は服薬の目的を説明しましたか？	54.3%	63.3%
	医師や職員は薬の副作用について説明しましたか？	41.4%	50.9%
処方 全体	49.3%	58.6%	
情報	職員は日常生活上の注意事項を説明しましたか？	67.2%	70.3%
	症状や病気について気になることがあった場合の連絡先を説明しましたか？	41.9%	44.6%
情報 全体	54.6%	57.5%	
総合	外来総合評価率（※）	75.8%	73.8%
総合 全体	70.6%	74.2%	



日本医療機能評価機構
認定番号 JCI1452号



編集・発行：町田市民病院
〒194-0023 東京都町田市旭町2-15-41
TEL：042-722-2230（代）
<https://machida-city-hospital-tokyo.jp/>