

Vol.200



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

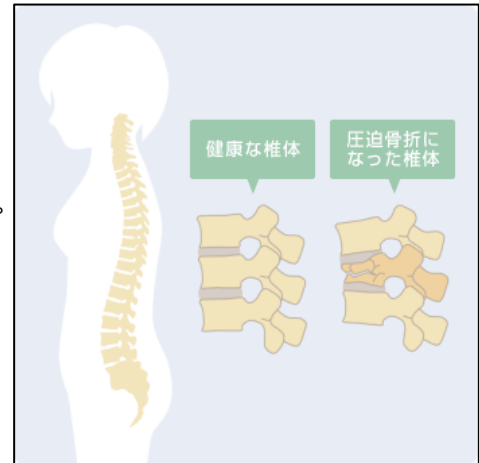
発行責任者 病院長 松本 健

先生
おたずねします

脊椎圧迫骨折（骨粗鬆症性椎体骨折）について

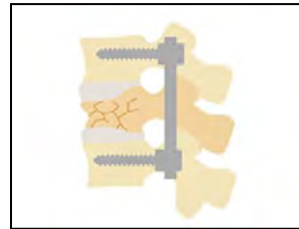
整形外科医師
真鍋 道彦

- Q** (脊椎) 圧迫骨折とはどんな骨折ですか？
- A** 骨粗鬆（こつそしょう）症（骨がもろくなる病気）の方によくみられる、背骨の骨折です。（図1）
- Q** 特にこけてもないのに骨折があると言われました！
- A** 転倒などの外傷がなくても、くしゃみや荷物の上げ下ろしなど日常生活の動作の中で『いつのまにか』生じていることもあります。
- Q** 初めに診てもらったときは何もないと言われていたのですが…？
- A** 後になって潰れてくることがあるので、一度レントゲン撮って問題ないと言われても腰や背中が痛みが続く場合は再度レントゲンを撮ってもらってください。MRIでは圧潰していない状態でもわかります。

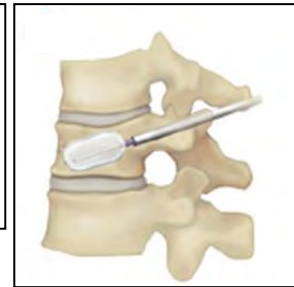


(図1) 脊椎圧迫骨折

- Q** 治療方法にはどのようなものがありますか？
- A** 固定することが基本的な治療になります。腕や脚のようにギプスで固定することは何かと大変なため、しっかりとしたコルセットで固定をします。身体を支えられる強度が得られるまでは約3ヶ月を要します。痛みが強い場合や骨が固まらない場合は手術を行うことがあります。従来はネジや棒により骨折した上下の骨を繋ぐ手術（固定術）（図2）をしていましたが、最近では潰れた骨を風船で膨らませ、骨セメントで固定をする手術（椎体形成術：BKP (Balloon Kyphoplasty)）（図3）もあります。BKPは侵襲が少ない短時間の手術で、潰れた骨を骨折前の形に近づけ、安定化させることにより、早期の痛みの軽減、日常生活の質の向上が期待できます。



(図2) 固定術



(図3) B K P

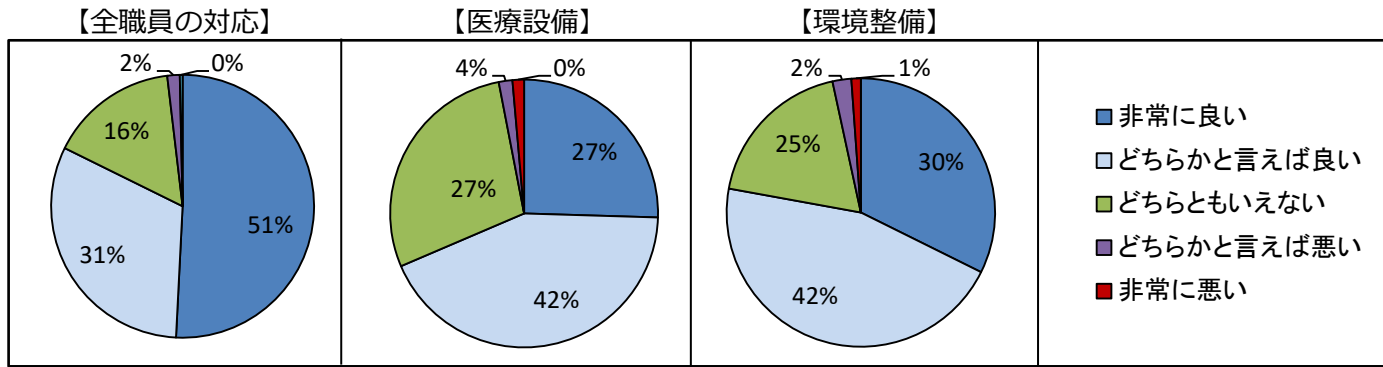
- Q** 骨折後の後遺症はありますか？
- A** 潰れた骨は、元の形に戻らないため背中が丸くなります。そのために胃や胸が圧迫され、逆流性食道炎や呼吸機能の低下をきたし、身体機能が低下することがあります。骨の潰れ方によっては神経を圧迫し、麻痺を起こすこともあります。
- Q** 骨が固まれば安心ですね！
- A** 一旦、治ったからといって油断は禁物です。1ヶ所折れると次に折れる確率は高くなり、複数折れると更に高くなると報告されています。そのため、原因である骨粗鬆症の治療が重要です。新しい薬が続々と開発されており、程度やタイプにより使い分けられます。何より予防が大事です。骨密度は年々低下しますので、年に1度は骨密度測定を受けるようにしてください。

お問い合わせ先

整形外科受付 078-672-2628 (外線)
8-63-22628 (内線)

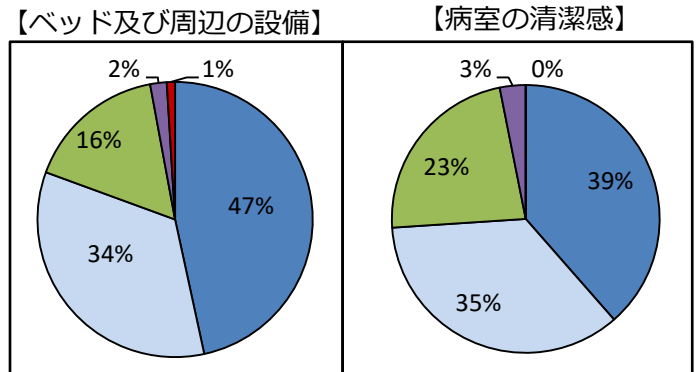
接遇委員会からのお知らせ

当院では、令和元年11月に『より良い病院を目指す為の改善点』を把握する目的で入院・外来患者様へのアンケートを行いました。多くの方（回答数：合計629名）にご協力頂き誠にありがとうございました。アンケート結果をご報告いたします。



円グラフは、【全職員の対応】・【医療設備】・【環境整備】についてまとめたものです。アンケートでは、総合的に【良い】・【どちらかと言えば良い】という回答を多く頂きました。しかし、少数ではありますが、「トイレが汚れている」・「対応や言葉づかいが悪い」・「各科外来での待ち時間について短縮を望む」というご意見を頂きました。トイレ清掃につきましては、インフルエンザ・ノロウイルス等の消毒を行い感染予防に取り組むと共に、清掃の回数を増やし改善に努めて参ります。職員への教育については、接遇に対する勉強会の開催や標語作成を通し、病院職員全体の接遇への意識向上に取り組んで参ります。また、電子カルテシステムを中心とした各種システムにより診療業務や検査業務の効率化を図り、患者様の待ち時間の短縮に努めて参ります。

また、【ベッド及び周辺の設備・病室の清潔感】については、前回のアンケート結果では「良い・どちらかといえば良い」という評価が3割程度でありましたが、今回は7割以上の方々に高評価を頂きました。今年の1月号の「かけはし」にて一部ご紹介させて頂きましたが、近年、患者様満足度アンケートで見直しのご要望を頂いておりましたカーテン・寝具一式を一新したことも評価に含めて頂いたものと考えております。今後も引き続き患者様に喜ばれ、信頼される安全で質の高い医療サービスを提供できるように当院職員一同取り組んで参ります。



～「かけはし200号発刊」～

平成12年6月に第1号が発刊されて以降、患者様や近隣病院様等と、当院との「かけはし」として、タイムリーな医学的トピックスや耳寄り情報等を担当者が収集、手作り編集を行って発刊し、ご提供して参りました本誌も、お陰様により、本号を以って200号を迎えることが出来ました。

これからも、当院と本誌が、皆様方にとって身近な存在で有り続けられますよう、励んで参りますので、引き続きご愛読の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



50号・100号・150号



PR委員会のメンバー

メンタルヘルス
ワンポイントアドバイス

『春の不安もエネルギーに』

早いもので3月に入りました。今年は構内の梅のつぼみが1月に開花しているのを見て、真冬を飛び越えて春が来たように感じましたが、皆さん調子はいかがでしょう。

ところで、みなさんは春と聞くと、「ワクワク」しますか？それとも「ドキドキ」しますか？新年度をひかえたこの時期、4月からの職場や学校などでの環境の変化について不安を感じている人も少なくないと思います。

最近読んだ書物、『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』（ケリー・マクゴニガル著）に、興味深い内容がありました。「不安」の捉え方の介入実験で、テスト前の学生に、『「不安を感じると失敗してしまう」と思う人が多いですが、最近の研究ではストレスを感じるとテストの結果が悪くなるどころかむしろ良くなるのがわかっています。試験中にももし不安な気持ちになっても、心配する必要はなく、不安に気づいたら、「ストレスのおかげでうまく行きそうだ」と思えばいいのですよ』と、不安をひとつのエネルギー源と捉えるメッセージで励ましたのです。もちろん、その内容は事実です。その結果、学力的に差のないグループにおいて、励ましのメッセージを受けた学生たちは、自分の実力を出すことができ、対象群の学生たちよりもテストで高得点を得ました。しかもその効果は持続したと言うのです。このように、「何かに対して今まで考えたこともなかったような捉え方が実はある」と思えたことが、その後の私たちに大きく影響することを「マインドセット効果」と言います。

マインドセットになるような思い込みは、単なる好みや学術的な事実、知的な意見を超越していると言います。自分の中で、実感を伴って受け入れることができた信念とでも言えばよいでしょうか。それは、自分の経験をどのように受け止め、どのような決断を下すか、そしてどのように行動するかなどに大きく影響する可能性があると考えられています。重要なのは、自分自身の中で起こっている感情や現象を否定したり、打ち消そうとしないこと。上記の例で言うと、不安を理解しようという姿勢のもと、「不安を感じるのはいきなり失敗につながる」という捉え方から、「例えば大きな不安を抱いても、これは自分の中の興奮やエネルギーの表れだ」と前向きに捉えることで、不安に向き合う態度が変わってきて、自分が望む状態に近づけるということです。

新年度の変化についてのドキドキ（不安）も、ワクワク（これからの期待やエネルギー源）だと捉えて、心身の調子を保って共に春を迎えたいものです。



公認心理師・臨床心理士
矢野 知子