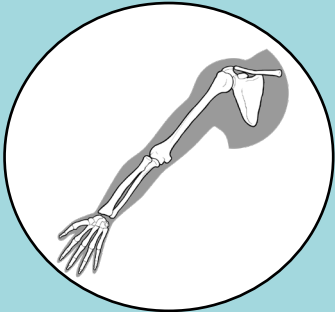




# 整形外科で診る主な疾患



## 【上肢】（肩、肘、手、手指）

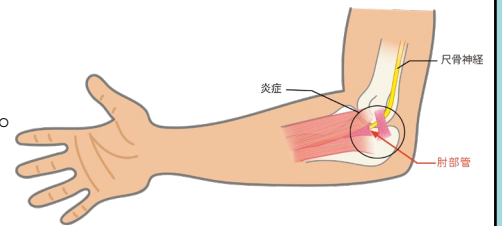
肩から手までの骨折や脱臼などの外傷から慢性疾患まで治療しています。埼玉石心会病院には、手外科専門医が在籍しています。



監修：埼玉石心会病院 整形外科 診療科長/部長 山田 哲也 医師

### 肘部管症候群（ちゅうぶかんしょうこうぐん）

初期のころは、小指と薬指の一部にしびれを感じ、動きにくさが出てきます。症状が進むと手の筋肉がやせてくることがあり、小指と薬指の変形（伸びない）が起きます。



### 手根管症候群（しゅこんかんしょうこうぐん）

親指から薬指のしびれから始まり、やがて痛みが出てきます。症状が進むと親指の力がおちて、ものをつまむとおとすようになります。

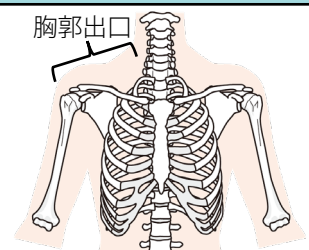


YouTubeでさらに詳しくお話ししています！是非、ご覧ください！



### 胸郭出口症候群（きょうかくでぐちしょうこうぐん）

腕を上げるような動作のときに、上肢のしびれ、腕から肩、肩甲骨の周辺に痛みを感じます。腕の小指側の痛みやビリビリするしびれ、ものが掴みにくい、細かい動作がやりにくいなどの運動障害も出てくる場合があります。



## 詳しい検査を受けましょう

これらはいずれも、脊椎から指先までの神経や血流が障害されることで起こります。加齢による変化も原因の一つですが、特に肘部管症候群や手根管症候群は、女性ホルモンのバランスが関係していたり、赤ちゃんを抱っこしている産婦さんにも多いという特徴があります。

また、胸郭出口症候群は、体質や姿勢、骨格や筋肉量なども関係し、なで肩の女性や筋肉質の男性に多いといわれています。

一方で、これらは正しく診断されないことも多い疾患です。辛いしびれが続く、日常生活の動作が難しくなるなどがありましたら、詳しい検査を受けましょう。

上肢の治療は、装具の使用や薬による治療、適切なりハビリテーションなどが中心ですが、神経・血管への圧迫が強い場合は、圧迫を取り除く手術を行います。



医療情報を  
“もっと”お手軽に  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！

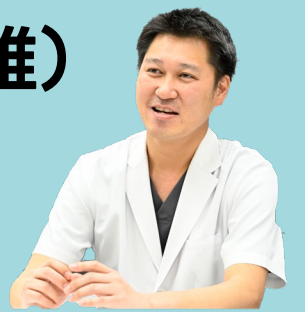


公式Instagram  
フォローはこちらから！



## 【脊椎】（頸椎、胸椎、腰椎と全脊椎）

脊椎は大きく、頸椎（首）、胸椎（胸と背中）、腰椎（腰）に分けられます。特に頸椎と腰椎は加齢による変化が大きく、さまざまな疾患があります。



監修：埼玉石心会病院 整形外科 副部長 角谷 智 医師

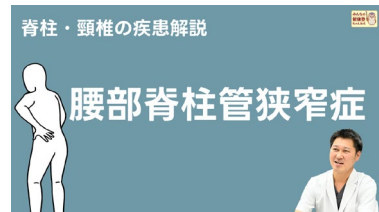
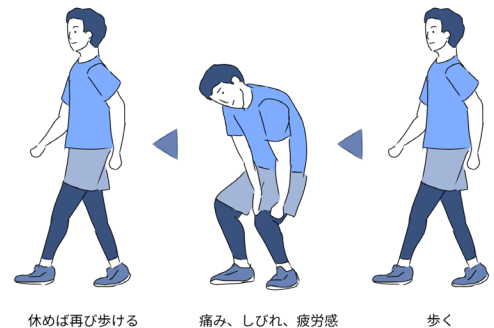
### 腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）

腰椎の脊柱管（神経の通り道）が狭くなる疾患です。主な症状は、足のしびれや痛み、排尿障害、臀部から陰部までのしびれで、「歩き方が変」と指摘されることもあります。また一定距離を歩くたびに下肢のしびれや疲労感が生じ、長く歩くことができない「間欠性跛行（かんけつせいはいこう）」もあります。

確実な予防方法はありませんが、腰痛体操などの運動で足腰の筋肉量や筋力を維持していくこと、また血流を良くすることで、症状が軽いまま済むことがあります。

**YouTubeでさらに詳しくお話ししています！是非、ご覧ください！**

間欠性跛行



### 頸椎症性脊髄症（けいついしょうせいせきずいしょう）

椎間板が加齢により変形して後ろへずれることで脊髄を圧迫する、あるいは脊椎の後ろ側にある黄色靭帯（おうしょくじんたい）が硬く厚くなり、脊髄を圧迫する疾患です。

初期症状は手足のしびれで、箸が使いにくい、字がきれいに書けないなど、手指が動かしづらくなります。

さらに、足がもつれてしまう、手すりがないと階段の上りを下りができないなど、だんだん症状が深刻化していきます。

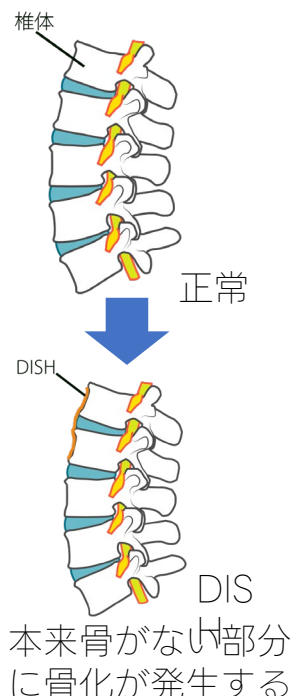
患者さんの中には、何科を受診したらよいのかわからない方が多く、脳神経外科や耳鼻科などを受診し、整形外科を受診するころには、かなり病状が進んでいるケースが多く見られます。

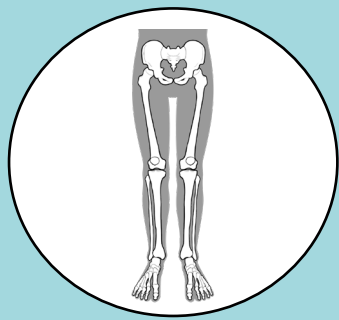


### DISH（ディッシュ）/びまん性特発性骨増殖症

DISHは、脊椎やじん帯などに異所的な骨化（筋肉の中など本来骨がない部分に骨ができること）が起こる疾患です。加齢や、高血圧・肥満・糖尿病などの代謝性疾患が関係していることがわかってきています。

DISHは、椎体の前側にある「前縦靭帯（ぜんじゅうじんたい）」が骨のように硬くなっていくつもの椎体がつながることで、脊椎が一つの太い棒のようになります。転倒すると、この太い棒が真ん中でボキッとおれます。太い骨が骨折するのと同じで、そのままでは骨が元通りになることはなく、かなりの確率で手術となります。





## 【下肢】（足の付け根から足の指先まで）

下肢は、私たちの体を支え、立つ、歩くという、人としての行動を助ける器官です。いつまでも自分の足で歩き、寝たきりにならないためにも、普段から運動する習慣を大事にしてください。

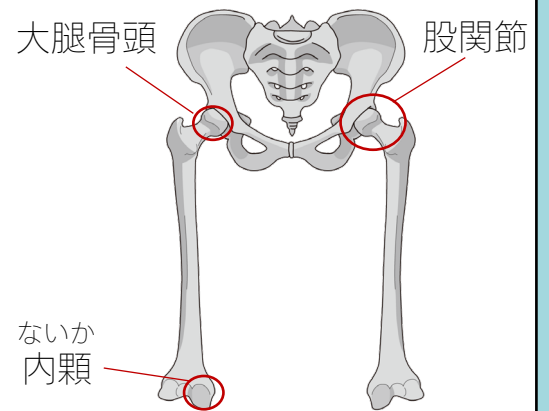


監修：埼玉石心会病院 整形外科 副部長 高橋 晃 医師

### 変形性股関節症（へんけいせいこかんせつしょう）

症状は、股関節周りの痛み、歩行障害などです。軽症ならば痛み止めの薬とリハビリテーションで治療しますが、悪化した場合は、人工関節置換術（じんこうかんせつちかんじゅつ）を行います。

変形性股関節症は予防することが難しく、9割以上は女性が発症します。高齢者全体では2、3割の確率で発症すると考えられており、珍しい疾患ではありません。



### 大腿骨骨折（だいたいこつこっせつ）

比較的元気で若く、杖を使わずに歩き、自転車にも乗れるような60代から70代の方でも、ある日ふとしたことで転倒して大腿骨を骨折する方が多くいます。

強い痛みのため救急搬送となり、手術が必要になることが多いです。

75歳以上の高齢者や認知機能が低下した患者さん、90代の超高齢者でも、寝たきりにならず早めに離床するために、手術を行うことがあります。



最大の予防法は転倒しないことです。普段からバランスの良い食事を取り、運動をして足腰を丈夫にし、痛みを我慢しないことが、転倒の予防にもなります。

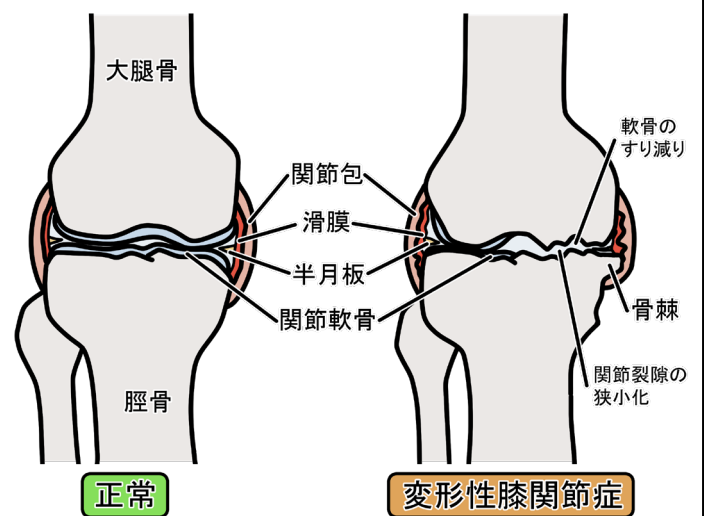
### 変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう）

膝の関節が変形することで、膝の痛み、膝の裏のこわばり、いわゆる水がたまる、歩行障害などの症状がみられ、じっとしていても膝が痛い、階段を下りるのが怖いという方もいます。

肥満の方や、若い頃からO脚だった方が変形性膝関節症になりやすい傾向がみられます。

治療としては、痛み止めの薬やリハビリテーションのほか、膝の関節内へのヒアルロン酸注入があります。これらの治療で回復が望めない場合は、手術を行います。

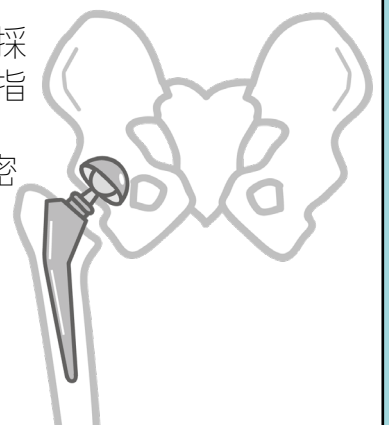
予防法は、肥満の方は減量をする、高齢の方は、骨粗しょう症により膝関節の変形が進んでしまうこともありますので、骨粗しょう症の治療も予防法の一つです。



### 手術における安全性への取り組み

埼玉石心会病院の人工股関節置換術の患者さんの平均年齢は70歳以上で、人工骨頭挿入術の平均年齢は83歳以上です。どちらの手術も「筋肉を切らない」低侵襲手術を採用しています。術後の入院期間は通常2～3週間必要ですが、「歩いて帰ること」を目指したリハビリにも注力しています。

また、心臓や内分泌の疾患を抱える患者さんに対しては、麻酔科や循環器内科と腱密に連携して安全な手術を行っています。



YouTubeでもお話ししています！是非、ご覧ください！



整形外科医師インタビュー#4 大腿部骨折と他診療科との関わり



# 熱中症にご用心！経口補水液を作ろう！

## 経口補水液とは

塩分とブドウ糖を混合した溶液です。

輸液（維持液=3号輸液）とほぼ同じ成分で、「飲む点滴」と言われており、身体に吸収しやすい濃度構成です（ブドウ糖濃度1~2.5%、塩分濃度約0.3%）

脱水時以外にも下痢や嘔吐の治療にも使われる飲み物です。

最近ではテレビCMでもお馴染みになっていますが、ご家庭でも簡単に作ることができます。



## 経口補水液を作ろう！

- ・ ペットボトル容器（500ml）
- ・ 水 500ml
- ・ さとう 20g（大さじ2 + 1/3杯）
- ・ 塩 1.5g（小さじ1/3杯）
- ・ レモン果汁 少々



※濃度が大切ですので、氷で薄めずに飲みましょう。

※ ゆっくり、少量ずつの飲むのがポイントです。

## 市販品を経口補水液へ

- ・ 市販品「スポーツドリンク」 250ml
- ・ 水 250ml
- ・ 食塩 1g  
⇒※塩分不要の場合0g



2倍に希釈、用途（長時間の運動、嘔吐、下痢、脱水時）により食塩を添加

## 『砂糖不使用』の表示について

『砂糖不使用』と表示されていても、

『甘さ』や『エネルギー』は含まれます。

果糖やブドウ糖などや、砂糖以外の甘味料を使って甘みをつけています。

※あくまでも「砂糖」を使っていない・・・という意味です。



## まとめ

- ・ 水分補給は少量をこまめにとろう！
- ・ 気温や発汗量に応じ、目標量を決めよう。
- ・ 通常的水分補給は「水」や「お茶」で！
- ・ 経口補水液を使う場面は限られます。
- ・ スポーツドリンクは万能ではありません。
- ・ 糖分のとり過ぎに注意しましょう！

