

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア
全人的で切れ目のない医療提供の推進



社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院



〒729-3103
広島県福山市新市町新市37番地
TEL 0847-52-3140(代)
Email / info@teraoka-hosp.jp
https://www.teraoka-hosp.jp

寺岡記念病院



公式 instagram

@teraoka_hosp



@TERAOKA_HOSP

メディカル・クォーターリー

MEDICAL QUARTERLY

寺岡記念病院

88
2026.08

特集

首の違和感や手足のしびれ、
放置していませんか？

―国の指定難病
「OPPL」（後縦靱帯骨化症）を知らう―

- ストレートネック
（スマホ首）を知っていますか？
- 知っておきたい『膠原病』のこと



首の違和感や手足のしびれ、 放置していませんか？

一国の指定難病

「OPLL(後縦靱帯骨化症)」を知ろう



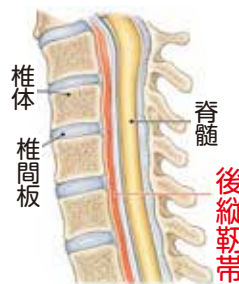
寺岡記念病院
脳神経外科医師
井上 晋太郎

はじめに：OPLLってどんな病気？

みなさんは「後縦靱帯骨化症(こうじゅうじんたい こっかしょう 通称：OPLL)」という病名を聞いたことがありますか？少し難しい名前ですが、漢字をひとつずつ解き明かすと、病気の仕組みが見えてきます。

後縦靱帯(こうじゅうじんたい)

首から腰にかけて、背骨のすぐ後ろを通っている「一本のしなやかなクッションテープ(靱帯)」のことです。背骨を支え、首をスムーズに動かす役割を持っています。



骨化症(こっかしょう)

この本来なら柔らかいテープに「カルシウムが溜まり、骨のようにカチコチに固まってしまう」現象です。



背骨の中には、脳から全身へとつながる大切な神経(脊髄：せきずい)が通るトンネルがあります。

靱帯が骨のように分厚く硬くなると、このトンネルが狭くなり、中の神経をじわじわと押しつぶしてしまいます。

どんな症状が出るの？

初期の段階では症状がないことも多いですが、進行すると「首」「手」「足」に段階的なサインがあらわれます。

1. 首や肩の症状(初期)

- 首の後ろや肩、背中に張りや痛みを感じる。
- 首を後ろに反らすと、肩から腕にかけてビリッと電気が走るような違和感がある。

2. 手の症状(中期)

- 両手や腕に「しびれ」や正座の後のようなピリピリ感がある。
- ボタンをかける、箸を持つ、小銭をつまむといった「細かい指先の作業(巧緻運動)」がしづらくなる。
こうちうんどう

3. 足や全身の症状(進行期)

- 足に力が入りにくくなり、歩くときに「地面がフワフワ浮いている」ような感覚がする。
- 階段を下りるのが怖くなり、手すりが必要になる。
- 症状が進むと、排尿や排便のコントロールが難しくなる(排尿障害)。

なぜ起きるの？どんな特徴があるの？

- 原因はまだ解明されていません。遺伝的な体質、糖尿病などの代謝異常、ホルモンバランスや首への負担などが複雑に絡み合っていると考えられています。
- だからこそ「指定難病」です。原因が未解明で治療法の開発が必要な病気であるため、国の指定難病に定められています(重症度に応じて医療費助成の対象となります)。
- 50代以降の男性に多い傾向があります。日本人の50代以上の約2～4%に潜在的な骨化が見られ、特に男性の患者さんが女性の2倍近く多いという特徴があります。

検査・治療・日常の注意点

どのようにして見つけるの？(検査と診断)

「もしかして？」と思ったら、整形外科や脳神経外科を受診しましょう。病院では主に以下のような画像検査を行います。

レントゲン(X線)検査

首の骨を横から撮影し、靱帯が骨化しているかを確認します。

CT検査

骨化している部分の立体的な形や、どのくらい分厚くなっているかを詳しく調べます。

MRI検査

骨だけでなく、「中の神経がどのくらい強く押しつぶされているか(圧迫の程度)」を画像化します。

どんな治療法があるの？

治療は、症状の強さや進行スピードに合わせて「保存的治療」と「手術治療」の2つから選択されます。

① 保存的治療(症状が軽い場合)

しびれや痛みが軽度で、歩行に問題がない場合は、定期的に経過を観察しながら薬や装具で症状を和らげます。

- 首の固定：首用のコルセットをつけ、首の動きを制限して神経への負担を減らします。
- お薬：痛みを抑える鎮痛剤や、神経の働きを助けるビタミン剤、血流を良くする薬などを服用します。

② 手術治療(手足の障害が進行している場合)

- 「歩きづらい」「手がうまく使えない」など、神経の障害が日常生活に支障をきたしている場合は、手術が検討されます。
- 手術の目的：狭くなった背骨のトンネルを広げ(減圧)、神経の押しつぶしを解消することです。首の後ろ側から骨のトンネルの屋根を広げる手術(頸椎椎弓形成術など)や、首の前から原因となる骨化を取り除く手術などがあり、患者さんの状態に合わせて最適な方法が選ばれます。

日常生活で気をつけるべき「3つのポイント」

OPLLと診断された方、あるいは首や手足にしびれを感じている方が、最も気をつけるべきなのは「首への突発的なショック」です。神経の通り道が狭くなっているため、転倒や事故で首がガクンと強く曲がると、一瞬で重い麻痺(手足が動かなくなる状態)を起こす危険があります。

1. 転倒を絶対に防ぐ

- 家の中の段差をなくし、整理整頓を心がけましょう。
- 雨の日や階段では必ず手すりを使います。

2. 首を強く後ろに反らさない

- 上を向く姿勢(天井の電球交換、美容院でのシャンプー、過度な首のストレッチなど)は首の神経を圧迫します。なるべく首を真っ直ぐに保ちましょう。

3. 整体や強すぎるマッサージは避ける

- 首を急激にひねる手技や、首への強いアプローチは非常に危険です。施術を受ける前に必ず主治医に相談してください。

「手足がしびれる」「歩きにくい」といった症状は、後縦靭帯骨化症(OPLL)以外の病気でもあらわれます。病院では、以下のような似た病気(鑑別疾患)と区別して診断を行っています。

1. 頸椎症性脊髄症

けいついしょうせい せきすいしょう

どんな病気? 加齢に伴って背骨のクッション(椎間板)が飛び出したり、骨の角がトゲ(骨刺)のようになって神経を圧迫する病気です。

違い OPLLのように「靭帯が骨化する」のではなく、「骨や椎間板の変形」が原因です。中高年で手足のしびれを起こす最も一般的な病気です。

2. 黄色靭帯骨化症

おうしょくじんたい こっかしょう/OYL

どんな病気? OPLLと同じように靭帯が骨化する難病ですが、骨化する場所が異なります。背骨の「後ろ側」に

ある黄色靭帯という場所が骨になります。

違い 首(頸椎)ではなく、「背中や腰(胸椎・腰椎)」に多く発生します。そのため、手ではなく「足のしびれや歩きにくさ」から症状が始まるのが特徴です。

3. 頸椎椎間板ヘルニア

けいついついかんばんへるにあ

どんな病気? 椎間板という骨と骨の間にあるクッションの中身が飛び出して神経を圧迫します。

違い 若年～中年層にも多く、ある日突然「片方の腕だけが強く痛む・しびれる」といった強い急性症状が始まることが多いです。

画像検査(レントゲンやCT、MRI)を受ければ、これらの病気は明確に区別することができます。「手がしびれる」「歩きにくい」と感じたら、自己判断せず専門医の診察を受けましょう。

早めの相談が安心への第一歩

OPLLは原因が完全には解明されていない病気です。だからこそ国から「指定難病」に定められており、医療費の助成制度をはじめ、安心して治療を受けられる体制が整えられています。

正しく病気を理解し、適切なタイミングで対応すれば、過剰に怖がる必要はありません。「歳かな?」と見過ごしてしまいがちな「手足のしびれ」や「歩きにくさ」ですが、身体からの大切なサインかもしれません。

「少しおかしいな」と感じたら、我慢せずに、当院の脳神経外科にご相談ください。

『メディカルクォーターリー』 病院広報アワード2026 優秀賞受賞のお知らせ



このたび当院が発行する広報誌『メディカルクォーターリー』が、「病院広報アワード2026」の広報担当部門(広報誌)において優秀賞を受賞いたしました。地域の皆さんに、心よりご報告申し上げます。



『メディカルクォーターリー』は、四季の移ろいに合わせて医療・健康情報をお届けする季刊誌として2003年1月に創刊されました。

当院は、「トータル&シームレスケア」を理念に掲げ、病気の治療だけでなく、地域で安心して暮らし続けられる居場所づくりにも取り組んでいます。『メディカルクォーターリー』は、その思いを地域の皆さんにお伝えするための広報誌です。

これまで、医師による病気や予防医療の解説、看護師・管理栄養士・薬剤師など多職種からのアドバイス、地域の方々との交流活動など、暮らしに役立つ情報を、広報委員会が一つの誌面にまとめてきました。

「病院広報アワード」はCBnewsが主催する、素晴らしい病院広報事例を表彰する年に1度の祭典です。

今回の受賞は、日頃から読んでくださる皆さん、そしてご協力いただいている地域の皆さんのおかげです。心より感謝申し上げます。これからも、職員一丸となって、皆さんの声に応える広報誌を育ててまい

ります。

『メディカルクォーターリー』は、院内の会計前、診察受付前、処置室前に設置しております。お会計や診察の待ち時間、ひと息つきたいときに、ぜひ気軽に手に取ってご覧ください。

さらに、府中市の図書館や社会教育施設、府中市の道の駅にも設置しています。お買い物のついでやお散歩の休憩中など、院外でも当院の取り組みや健康情報に触れていただければうれしく思います。もちろん、ご自宅や外出先からでも、当院のホームページでいつでもご覧いただけます。



引き続き『メディカルクォーターリー』を、
どうぞよろしく
お願いいたします。

広報委員会

ストレートネック(スマホ首)を知っていますか？

～ 首のケアで全身の不調を予防しましょう ～

寺岡記念病院
リハビリ室 理学療法士
北村 允拓

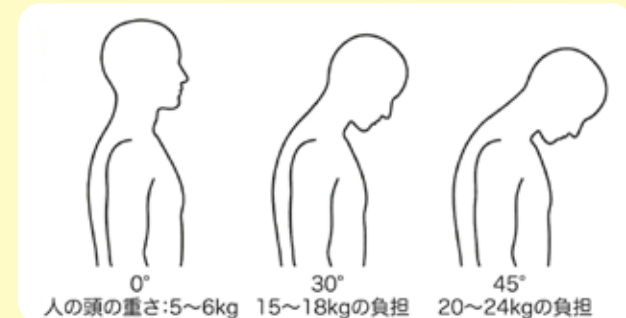


スマホ首ってなに？

スマートフォンやパソコンの操作でうつむいた姿勢が長く続くと、首の後ろ側の筋肉に大きな負担がかかります。その結果、首の痛みやこりだけでなく、頭痛・めまい・眼精疲労・不眠など、全身にさまざまな不調が現れることがあります。この状態を一般に「ストレートネック」や「スマホ首」と呼びます。

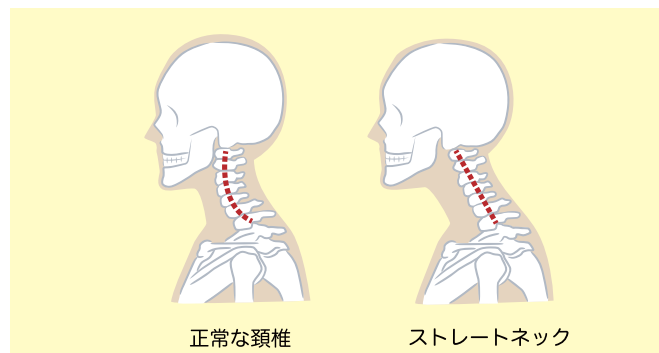
首の骨のカーブが失われる

首の骨(頸椎)は本来ゆるやかな前弯カーブを描いており、このカーブがクッションの役割を果たしています。しかし、うつむき姿勢が常態化すると筋肉に引っ張られてカーブが失われ、骨がまっすぐに並んでしまいます。これが「ストレートネック」の正体です。



▲ うつむく角度が大きいほど首への負担は増加します

人の頭の重さはおよそ5～6kg。ボウリングの球に匹敵する重さです。まっすぐ支えているときは問題ありませんが、30度うつむくと約3倍、45度では約4倍もの力が首の筋肉にかかるとされています。



↓↓↓こんな症状ありませんか？↓↓↓

首・肩まわり	全身の不調
・首の痛み、肩こり ・頭痛、めまい ・腕や手のしびれ	・眼精疲労、ドライアイ ・不眠、慢性的なだるさ ・自律神経の乱れ

首の筋肉のこりが自律神経(特に副交感神経)の働きを妨げることがあり、5ページ下のような多彩な症状につながる場合があります。治療を受けても改善しない慢性的な不調は、首が原因かもしれません。

今日からできるセルフケア

- パソコンの画面は目の高さに合わせる(デスクトップ型や大画面ノートがおすすめ)
- カバンは左右バランスよく持つ(リュックサックが理想的)
- 入浴は40℃のお湯に首まで10分浸かる(副交感神経の活性化+血行促進)
※心不全などの心臓疾患のある方は、肩までつかる入浴を避け、主治医にご相談下さい。
- ストールなどで首を冷やさない工夫を(髪を洗ったらすぐ乾かす)
- 十分な睡眠で首の疲労を回復させる(日中に短時間横になるのも有効)



モニターの
高さを調整



両肩で均等に
背負う



首まで浸かって
リラックス



首元を温めて
血行促進

注意!!

首のマッサージはやめましょう

首には多くの神経が通っており、強く揉んだり押したりすると逆効果になることがあります。筋トレで首を鍛えようとするのも負荷がかかり悪化の原因に。首の不調には「休める・温める」が基本です。



セルフケアでも改善しない場合は…

当院 脳神経外科の受診をおすすめします。
低周波治療や温熱療法など、専門的な治療で改善が期待できます。

ご不明な点がございましたらリハビリ室スタッフまでお気軽にお尋ねください

知っておきたい『膠原病』のこと



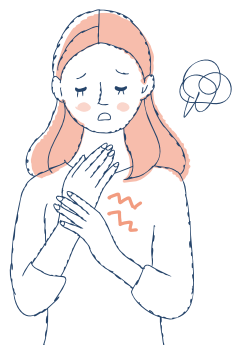
寺岡記念病院 非常勤医師
(リウマチ膠原病外来・毎週火曜日)
岡山大学病院(リウマチ・膠原病内科)
鎌田 理子

こうげんびょう

膠原病は、免疫の異常によって引き起こされる自己免疫疾患の総称です。本来、免疫は細菌やウイルスなどの外敵から体を守るために働きますが、膠原病では免疫の調節機能に異常が生じ、自分自身の組織や臓器を誤って攻撃してしまいます。

その結果、関節や皮膚、筋肉、血管、肺、腎臓など全身のさまざまな部位に炎症が起こり、多彩な症状が現れます。また、障害される臓器や組織によって病気の種類や症状は異なります。

当外来は新たに新設された診療科であり、関節リウマチをはじめ、全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、多発性筋炎、血管炎症候群、ベーチェット病、強直性脊椎炎など、幅広いリウマチ・膠原病疾患の診療を行う為新設されました。



治療の進歩を遂げる膠原病診療

かつて膠原病の治療は、ステロイドや解熱鎮痛薬を用いて症状を和らげ、病状の進行を抑えることが中心でした。しかし近年、分子標的薬の開発によって治療は大きく進歩し、多くの疾患で「寛解」を目指すことが可能になっています。

現在では、TNF α やIL-6などの炎症性サイトカインを特異的に阻害する薬剤や、リンパ球による抗体産生に関わるシグナルを抑制する薬剤など、生物学的製剤が広く使用されています。これらの治療薬は、病気の原因となる免疫異常に直接作用することで、高い治療効果を発揮します。

さらに、JAK阻害薬の登場により、膠原病治療は新たな段階へと進化しています。JAKは、炎症性サイトカインなどのシグナルを細胞表面から核内へ伝達する重要な分子です。従来の生物学的製剤はタンパク質製剤であるため、内服すると胃酸によって分解されてしまい、主に注射による投与が必要でした。

一方、JAK阻害薬は、JAKの働きを阻害するように設計された低分子薬であり、内服薬として使用できることが大きな特徴です。患者さんの利便性向上にもつながり、膠原病治療の選択肢をさらに広げていきます。

※寛解・・・病気の勢いが抑えられ、症状や検査上の異常が落ち着いている状態。ただし完全に直ったことと同じではない。

なぜ関節リウマチは早期発見・早期治療が大切なのか

関節リウマチは、以前は発症後の経過とともに徐々に関節破壊や変形が進行する疾患と考えられていました。しかし近年の研究により、関節破壊は発症後の比較的早い時期に最も進行することが明らかになっています。

発症初期にはX線検査で異常が認められないことも少なくありません。しかし、適切な治療が行われない場合、発症から2年以内に骨びらんが出現することが知られています。また、発症早期は治療効果が最も得られやすい時期であり、この時期に適切な治療を開始することで、将来的な関節破壊や変形といった不可逆的な変化を大きく抑制できる可能性があります。そのため、関節リウマチでは早期発見・早期診断・

早期治療が極めて重要です。

関節リウマチ治療において目指す「寛解」^{かんかい}には、①関節の炎症が十分に抑えられていること(臨床的寛解)、②関節破壊の進行が抑制されていること(構造的寛解)、③日常生活に支障なく過ごせること(機能的寛解)の3つの側面があります。

すでに関節破壊や関節変形が進行している場合には、機能的寛解の達成が難しいこともあります。しかし、適切な治療によって炎症を十分にコントロールし、臨床的寛解を目指すことは可能です。当科では、患者さん一人ひとりの病状に応じた最適な治療を行い、関節機能の維持と生活の質の向上を目指しています。

当院のリウマチ・膠原病診療の特徴、患者さん・地域医療機関の皆様へ

リウマチ・膠原病は専門性の高い分野であり、専門医が限られていることから、遠方の医療機関へ通院されている患者さんも少なくありません。当院では、地域の皆様が安心して専門的な診療を受けられる環境づくりに努めています。

入院による精密検査や専門的な治療が必要な場合には、岡山大学病院と連携して診療を行います。その後、病状が安定した患者さんについては、当院で継続的な外来診療を受けていただくことが可能です。

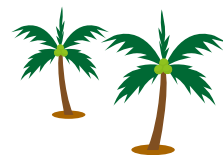
リウマチ・膠原病内科の外来診療は毎週火曜日午前に行っております。気になる症状がございましたら、

お気軽にご相談ください。また、地域医療機関の先生方からのご紹介・ご相談も随時受け付けております。





異国の地で看護を学ぶ



— インドネシアと日本の看護の違い —



寺岡記念病院
看護補助者
フィトリ・ノフィタサリ

当院では2025年11月より、インドネシアから特定技能1号外国人職員を迎えました。

当院で勤務する看護補助者のフィトリさんに、半年間日本で働いて感じたインドネシアと日本の看護の違いについて聞きました。



日本の看護現場での驚き

日本で働き始めた当初、その仕事の進め方の丁寧さにとても驚きました。すべての業務が手順に沿って行われ、患者さんの状態も細かく記録されます。言葉遣いや礼儀を重んじる姿勢も印象的でした。当初は言語や文化の違いに緊張することもありましたが、周囲のサポートもあり、少しずつ慣れることができました。



家族とともに支えるインドネシア、プロが支える日本

インドネシアと日本の医療には「患者さんを大切にする」という共通点がありますが、看護のスタイルには違いもあります。

インドネシアでは、入院中もご家族が患者さんのそばに付き添い、食事の介助やおむつ交換など、身の回りのケアを一緒に行うのが一般的です。家族が患者さんを支える温かい雰囲気があります。

一方、日本では看護師や看護補助者がケアの役割を担い、決められたルールと手順に基づいて専門的な対応を行います。記録や確認作業の丁寧さと、医療技術の高さに日々感銘を受けています。



これからも成長をめざして

日本で働く中で、責任感を持つことや時間を守ることを、そして一つひとつの作業を丁寧に行うことの重要性を学びました。文化の違いに戸惑うこともありますが、その経験が私自身を成長させてくれていると感じます。

これからも語学と看護の知識を深め、患者さんに安心していただける看護師をめざします。日本で学んだことを大切に、日々の看護に活かしていきたいと思っています。



※インドネシアの病院で看護師として勤務していた当時の様子

通所リハビリテーション「フォース」 通う安心、続ける笑顔 ～言語療法と送迎の取り組み～

通所リハビリ 高橋 尚光

当院の通所リハビリテーションは専用の車で、ご自宅と病院間を送迎し、安心してリハビリテーションのサービスを受けられる介護保険対応のリハビリテーションです。当院は、食事や入浴の提供はなく、リハビリに特化した短時間リハビリテーションとなります。入院・外来リハビリ担当者と密に連携をとり、お一人お一人の体力に合わせた体操や機器を使用した体力作り・痛みの緩和などを行っています。また、専属の言語聴覚士(ST)が言語・高次脳機能の維持拡大を目的にサービスの提供にも関わっております。



言語療法では・・・

①言葉が出にくくなった、口がもつれて上手く話せない方に対して



絵カードを使って言葉を思い出す練習や、お口の筋肉を動かしてハッキリ話すトレーニングを行います。

②食事やお茶でよくむせる事が多くなった方に対して



喉や舌の筋力を鍛えるマッサージや体操を行います。スプーンの動かし方や、食事の姿勢などもアドバイスも行います。



言語療法の様子



③物忘れ・集中力が続かない・予定を忘れてしまう事が多くなった方に対して



脳の働きを活性化させるための、プリントやパソコン・作業活動(塗絵・作品作りなど)を通して脳の活性化トレーニングを行っています。

専属言語聴覚士が対応

私たちが送迎を致します

安全運転にて、送迎のサポートを致します。
車椅子対応の送迎車もあります。
当院を中心に、新市町・府中市内を中心に送迎を行っています。



車椅子乗降

こんな人に
おすすめ

- 外来リハビリテーションを終了後も、リハビリを継続したい方
- 自宅生活で、動くことが不安、転倒が心配で外出が減っている方
- 「食事や入浴サービスがなくても、リハビリがしたい」と、考えている方
- 言語聴覚士によるリハビリを希望される方
- リハビリをしたいけど交通手段がない方

見学や相談等について

担当ケアマネジャーさんに相談して頂くか、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

<問い合わせ先>通所リハビリテーション「フォース」 0847-52-7655(直通)



おうちで楽しむ、 インドネシアの味「ナシゴレン」

ナシゴレンはインドネシアの国民食である「炒飯」です。甘辛い独特の風味が夏の食欲をそそる、スタミナ満点の一品です。今回はご家庭にある調味料で簡単に作れるレシピをご紹介します。手軽に作れて様々な食材がとれる「ナシゴレン」をぜひ食卓に取り入れてみませんか？

材料(一人分)

温かいごはん…茶碗1杯分
鶏むね肉………50g(小さめの角切り)
むきエビ………3～4尾(大きければ切る)
玉ねぎ………1/4個(みじん切り)
にんにく………1片(みじん切り)
卵………1個(目玉焼き用)
油………適量
(付け合わせ)きゅうり、トマト:適宜

【合わせ調味料】

醤油………大さじ1
砂糖………大さじ1
オイスターソース……小さじ1
ナンプラー(あれば)…小さじ1/2
豆板醤………小さじ1/4
(辛いのが好きな方)

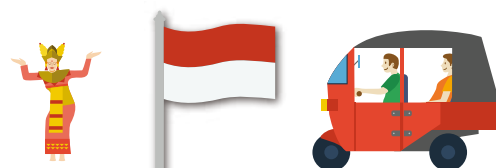
作り方

- ①合わせ調味料を小容器に入れ混ぜておきます。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒めます。香りが立ったら鶏肉とエビを加え、火が通るまで炒めます。
- ③玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め合わせます。
- ④ごはんを加えてパラリとするまで炒めたら、合わせ調味料を回し入れ、全体に手早くからめます。
- ⑤お皿に盛り、焼いておいた目玉焼きをのせます。野菜を添えて完成です。

栄養士からの一言コメント

ナシゴレンの主役である鶏肉やエビには、体を作る良質なタンパク質が豊富に含まれています。また、にんにくや玉ねぎには疲労回復を助ける成分が含まれており、食欲が落ちがちな季節にもぴったりです。

野菜(きゅうりやトマト)を添えることで、ビタミンやミネラルも補うことができ、栄養バランスがグッと整います。日本料理に慣れている私たちにとっても美味しいと感じられる一品です。暑さに負けない体作りのためにもしっかり食べて、元気に過ごしましょう！



多世代交流事業

スマイルプロジェクト

高次脳機能障がい自助グループ「ふらっと」活動報告

「ふらっと」では、継続的に様々な活動を行いました。ホットケーキ作りやたこ焼きパーティー、ボーリングなど、参加者同士が協力しながら楽しい時間を過ごしました。

活動を重ねる中で、新しい仲間も増え、会話や笑顔がさらに広がっています。

ふらっとでは、「一人で悩まない」「安心して話せる」そんな場所であることを大切にしながら、活動を続けています。今後も地域とのつながりを大切にしながら、誰もが参加しやすい活動を目指していきます。



●ふらっと

毎月第一土曜日 14:00-15:30
※内容により日時変更あり

ふらっとに関する
お問い合わせ先 0847-54-2220
または
Instagram DM



活動の詳細はInstagramをご覧ください。

●月一ガーデンコンサート

毎月第三土曜日 14:00～ 開催

ガーデンコンサートに
出演して下さる方 募集中

ローカルコモンズ・ウィル
TEL 0847-54-0620(山田)まで

●ガーデンカフェ(認知症カフェ)

毎月第四土曜日 13:30～ 開催

参加申し込みはこちら

寺岡記念病院
TEL 0847-52-3140
(担当/植松・稲垣)

●第19回手づくりマルシェ
@ローカルコモンズしんいち

11月28日
10:00-15:00

開催決定

詳細は
instagramで→



看護師による
イベントも
同時開催！

朗読会 (参加無料)

木村みどり先生を講師に招き、参加された皆さんで朗読し発声します。
参加方法 当日は自由参加です。開始時間までに会場にお越しください。

新市町
開催 2026年10月13日(火)14:00～15:00
場所 ローカルコモンズしんいち
ガーデンテラス

府中市
開催 2026年11月10日(火)14:00～15:00
場所 ガーデンテラスふちゅう

◆お問い合わせ◆
寺岡記念病院
(0847-52-3140)
介護医療院みのり
(0847-45-4571)