

## 【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生・石綿先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長

角田先生・石綿先生：脊椎外来



### 花言葉

ギガンジューム・・・“微笑・笑顔”

トルコキキョウ・・・“優美・希望”

テマリソウ・・・“純粋な愛”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■“The Best Doctors in Japan” 2024-2025 に選出されました。

ベストドクターズ社から、“The Best Doctors in Japan” 2024-2025 に選出されましたので報告させていただきます。

### ■ベストドクターズ社とは？

ベストドクターズ社は米国に本拠を置き、世界各国で病状に応じた適切な治療やセカンドオピニオン取得のための名医紹介などを行っている会社です。

### ■選出方法とは？

ベストドクターズ社の名医選出方法は、膨大な数の医師に対して、「もし、あなたやあなたの家族が、あなたの専門分野の病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いしますか？」とアンケートを行い、その中で治療能力、研究結果、最新医療情報への精通度などを考慮した上で、ある一定以上の評価を得た医師を名医（Best Doctors）と認定するというものです。また、本調査は回答内容の秘匿を条件に実施しています。企業、団体、スポンサー等の関与や医師の自薦・自己評価は一切なく、医師の学閥も無関係です。

### ★院長よりメッセージ

企業や医師の推薦、学閥など無関係に医師同士の純粋な相互評価で高く評価され大きな喜びを感じています。今後も、少しでもレベルの高い医療を提供し、患者さんに寄り添っていきたく強く思っています。今後とも宜しくお願い申し上げます。



## 院長通信

こんにちは！だんだんと気温が上がって汗ばむ日もありますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今日は「長く続く痛み」についてご紹介しようと思います。何かしら痛みや不調があって整形外科を訪れるかと思いますが、部位が肩であれ腰であれ膝であれ、全て長く続く痛みは「慢性疼痛」の一種と分類されることがあります。痛みの部位が異なれば当然治療は異なります。特に痛みは複雑なメカニズムがあるためその人特有のもので、全体の傾向というものが見えづらい側面があります。ただし、長く続く痛みに対して部位に限らず、「こうすると良い」、「こうすると悪い」という事柄が少しずつ分かっています。

### ①精神的ストレス

精神的ストレスが増えると痛みを感じやすくなる、とする研究が多くあります。痛み自体はその部位にある異常（炎症など）をセンサーが感じとり、脊髄を通じて脳へ信号を送ることで、意識的に認識することができます。精神的ストレスが増えている状態では脳が誤作動を起こし、センサーからの信号が多く出ている、と勘違いをしてしまう確率が高くなると言われています。そうすると痛みそのものは変化がなくても気持ちが落ち込んだり、焦ったり、イライラするだけで痛みを感じやすくなってしまふ、ということになります。

### ②睡眠

最近よくメディアでも取り上げられる「睡眠」ですが、「慢性疼痛」との関連も以前から頻りに報告されています。睡眠時間の減少や浅い睡眠が続くなど、これらはいずれも慢性疼痛が増える（≡痛みを感じやすくなる）ことと関連があると実証されています。

### ③運動

興味深い報告の1つに慢性疼痛のある患者の方が自分の運動量を過大評価しているというものがあります。適度な運動が精神的ストレスや睡眠障害に効果的なことは大方間違いありませんが、慢性疼痛のある方はそもそも運動不足を自覚していないということになります。

### 【まとめ】

これらのことから、痛みを取り除き健康な状態を維持するためには患部を治療するだけでなく、生活習慣を見直すことが有効な場合も多いと言えます。慢性的な痛みがあるな、と感じる方は是非参考にしてみてください！

参考文献：Maria Duenas, et l. Journal of Pain Research, 2016

### nagomi 会の取り組み

体力  
測定



運動  
(fine)



転倒  
予防

転倒リスクチェック



**介護予防は、転倒予防から!!**

検査ご希望の方は、  
スタッフにお声かけ下さい。

nagomi 会では『転倒→骨折→要介護』の予防に努めています。