

## 当院には**脊椎外科**があります。

脊椎特有の症状の方は脊椎外科へご案内させていただきます。

主な病気として**腰椎変性疾患**（脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・腰椎分離症・腰椎分離すべり症・側弯症）**頸椎変性疾患**（頸椎症性脊髄症・頸椎症性神経根症・頸椎椎間板ヘルニア）・**後縦靭帯骨化症(OPLL)**・**脊椎圧迫骨折**などがあります。

脊椎は頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨から構成されています。

下図1の脊椎の変性により神経が圧迫されると、図2の神経支配領域に痺れなどの症状を起こすことがあります。

図1：脊椎

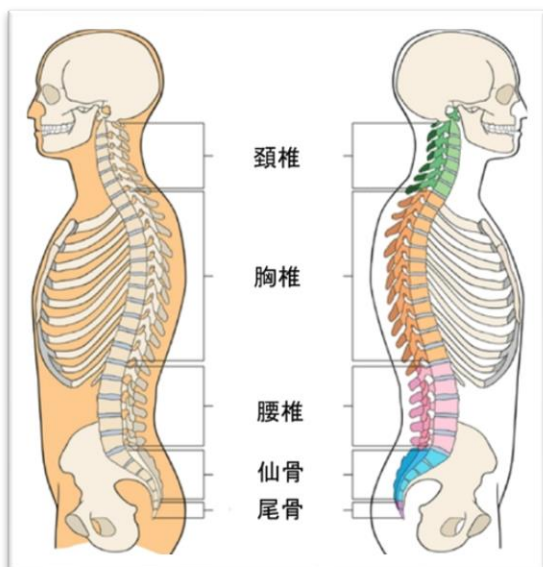
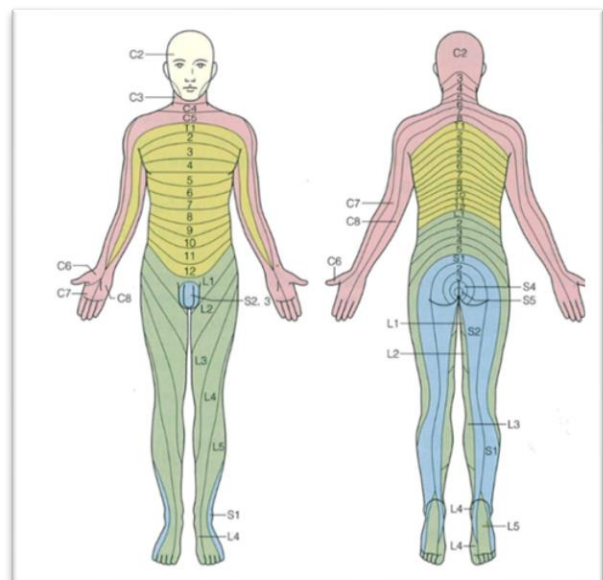


図2：神経の支配領域



整形外科は、首から下の身体で**肩、鎖骨、肋骨、上肢（二の腕～指先）、下肢（太もも～足先）、股関節**の症状や打撲、捻挫、切り傷、擦り傷などの外傷と関節リウマチなどの疾患を診ています。どちらの科を受診したらいいか迷った際は看護師へご相談ください。

## ストップザロコモ

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは…

加齢に伴う筋力の低下や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになってしまう及びそのリスクの高い状態を表します。

要介護が必要になった主な原因のうち、関節疾患・骨折・転倒などを含む運動器の割合は全体の22.7%に相当します（平成28年度 国民生活基礎調査より）

## ロコモ予防

毎日の生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事を1日3回摂って、健康維持を図ること、骨と筋肉を強くすることが大切です。**ロコモティブシンドローム**を予防することはメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防にもつながります。



## ロコモの可能性をみる「7つのロコチェック」



こんな状態は要注意！  
チェックしよう

### 7つの ロコチェック

該当項目が  
ひとつでもあると  
ロコモの可能性が  
あります。

1



片脚立ちで  
靴下ははけない

2



家の中でつまずいたり、  
すべったりする

3



階段を上げるのに  
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が  
困難である  
(掃除機の使用、  
布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして、  
持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック  
2個程度)

6



15分くらい続けて  
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で  
渡りきれない

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

## 12月より 皮膚科の曜日が変わります

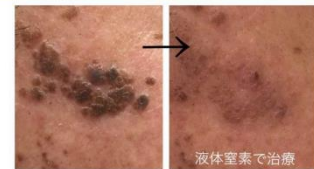
	11月	12月	1月～
月		木下	木下
水	石原	1・3・5週/ 玉寄/石原	1・3・5週/ 玉寄/石原
木	木下		

## 脂漏性角化症

年のせいだと  
あきらめていませんか？

**皮膚科で治療できます！**

(3割負担で1回780円くらい)



液体窒素で治療

・2～4週間ごとに数回治療。

(大きさにより数か月から1年くらいかかる場合もある)

盛り上がりは平らになるが、色は残る。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人  
平和会

# 平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>