筑波学園病院　広報誌

terrace

テラス

Vol.7
take free

Contents

- コトコト手帖：そばの里 奴庵
- つなぐ：さかい整形外科

特集

脊椎・脊髄センターの現在地

特集

脊椎・脊髄センターの現在地

脊椎・脊髄疾患に特化した脊椎・脊髄センターが、間もなく開設から1年を迎えます。今回の特集では患者さんに負担の少ない低※侵襲脊椎手術が可能な疾患や年間300件超の手術を支える医療チームをご紹介。新たな地域連携の形を模索する同センターの「現在地」を発信します。

※低侵襲…手術や処置などに係る痛みや出血など、患者さんの身体への負担を減らすこと

坂根正孝センター長に訊く

患者さん満足度向上へ、歩み止めず

―開設1年の受け止めを

坂根　院内の多職種連携に加え、院外のクリニックともリハビリ計画等を共有し、地域ぐるみの医療体制が整ってきたと思います。

―改めて、設立の目的を

坂根　つくば市の人口増加に比例して脊椎疾患を抱える患者さんも増え、スタッフの技術向上や若い医師の育成環境を早急に整備したかったです。

―患者さんに負担が少ない低侵襲手術が特徴です

坂根　「低侵襲」はオペに限らない。手術を行わない保存療法で改善する人もいるので、看護師や理学療法士など各分野のプロの目で症状をダブル・トリプルチェックし、その人に合ったケアを提供したいです。また、医師以外からの声掛けで患者さんの不安や要望を引き出し、本当の患者満足度を獲得することが大切だと思います。

―現在の課題は

坂根　十分に患者さんの話を聞いてあげられる時間が少ないこと。内部の連携ももっと密にしたいです。課題は多いですが、これまで蓄積されたデータを生かし、動画を使った手術説明や再発予防の運動療法紹介など患者さん視点の計画も進行しています。

―今後の目標は

坂根　例えば、患者さんの症状について当院とクリニックの理学療法士が共同で学ぶ機会を設けるなど有機的なつながりを発展させていけたら。ともかく、患者さんが「来てよかった！」と思ってくれることが第一と考えます。

低侵襲脊椎手術が可能な主な疾患

腰椎椎間板ヘルニア

※腰の椎間板が飛び出し神経を圧迫することで腰や足に痛み・しびれを起こします。原因は加齢、姿勢不良、重労働、喫煙などで正しい姿勢や適度な運動が予防につながります。

多くは自然に軽快しますが、痛みが強い場合や足の脱力、排尿・排便障害がある場合は手術が必要になることも。内視鏡を用いた手術では局所麻酔で行える場合もあり、体への負担が少ないのが特徴です。

※椎間板…背骨を構成する骨の間に挟まっている軟らかいクッション状の組織

頚椎椎間板ヘルニア

頚椎神経根症
（ヘルニアや骨棘によるもの）

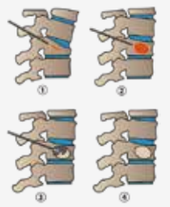
首の椎間板や骨棘（骨がトゲのように突き出した状態）が神経を圧迫し、首から腕にかけて痛み・しびれ、筋力低下が生じる病気です。加齢や姿勢の悪さなどが原因とされ、リハビリ等で改善しない場合は内視鏡等を用いて椎間関節や椎弓の一部を切除し、神経の通り道を広げる手術やヘルニアの摘出手術を行います。

腰部脊柱管狭窄症

腰の背骨の中を通る神経の通り道（脊柱管）が加齢等で狭くなり神経が圧迫され腰痛や足のしびれ、歩行障害などが起こる病気です。歩くと症状が悪化し、休むと軽快する「間欠性跛行」が特徴。薬やコルセットによる治療が中心ですが、痛みが強い場合は脊柱管を広げる手術を行うこともあります。

骨粗鬆症性椎体骨折

骨粗鬆症で骨がもろくなると軽い衝撃や日常動作でも背骨（椎体）が潰れ、強い痛みを引き起こすことがあります。治療には薬やコルセットを使いますが、痛みが続く場合は全身麻酔下で骨に骨セメントを注入し固定する経皮的椎体形成術（BKP）が行われます。高齢者でも受けやすく、痛みの軽減や早期社会復帰が期待できます。認定資格を持つ医師のみ施行可能で、当センターでも対応しています。



経皮的椎体形成術（BKP）

「来てよかった」のために、力合わせる

point 1 外来

脊椎・脊髄センターの外来は週6コマ。初診の外来受診には、原則他医療機関からの紹介状が必要となります。

point 2 手術・入院説明

看護師が、安心して手術や入院に臨めるよう説明を行っています。術前と術後1年に患者さんアンケートを行い、ケアが適切かどうかも検証しています。

point 3 手術

当センターでは内視鏡を使った低侵襲手術を行っています。内視鏡は細い管を介して患者さんの体内に挿入され、カメラを通して手術部位を観察し必要な治療を行います。直径7～8㍉の切開で手術に伴う痛みや出血も少なく、早期の活動再開が見込めるほか傷跡が目立ちにくいというメリットもあります。

放射線技師が3D-C-アームで患者さんの脊椎や関節の正確な位置等をリアルタイムに撮影・確認しながら手術が進められます。

MEP（運動誘発電位）は脳、脊髄、神経、筋肉に至る神経経路を常時モニタリング。術中に臨床工学技士が運動機能障害の兆候を早期に検知し、安全な手術に貢献しています。

point 4 リハビリテーション

術前・術後、退院後など患者さんの状況に合わせて胸郭部や股関節、体幹周りなどをストレッチ。患者さんの様子を理学療法士がつぶさに観察しながら、最善なメニューを提案していきます。

point 5 症例登録

手術データは蓄積され、学会へ症例登録。当センターではオペの様子を内視鏡カメラで撮影し、後進育成や患者さんへの説明に活用しようと目下計画中です。

チームアプローチとサポート体制

はばたけ！ワタシ

「その人らしい生活」支えたい

リハビリテーション部 主任
小林（たかひろ） 貴太

「猿は腰痛になりにくい」「人間は二足歩行の獲得と共に腰への負担が増えた」。脊椎に関する学びは、時に時間を忘れさせる。

中高で野球に熱中した。肩痛で訪れた病院でその仕事ぶりに感動し理学療法士になったが、当初は患者さんにうまく治療方針を説明できず不安感ばかり持たれていた。周りを見渡すと、ある先輩は患者さんが知りたい事に合わせ痛みの原因から身体の仕組みまで硬軟織り交ぜた会話で気持ちをほぐし、ある先輩は患者さんの「歩けるようになって何がしたいか」を聞き取りその場でインソールを調整した。それ以降「自分が何ができるか」を考え、学び始めた。

昨秋から脊椎・脊髄センターのリハビリ担当に。合間を縫って「圧迫骨折による合併症」の研究も進め学会発表も行っている。目標は、自分が過去に介入した患者さんの「その後」を聞き取りし、現場で生かしていくこと。痛みを抱える患者さんを深く理解し、長く関わっていく。それが、生涯学び続ける自身の原動力になっている。

脊椎・脊髄センター 外来診療日程表

	月	火	水	木	金	土
午前	坂根 正孝		原田 繁▲	福島 真		坂根 正孝 ▲◆
午後	坂根 正孝			坂根 正孝◇		

◇せぼねセカンドオピニオン外来(不定期、自費診療)　◆スポーツ脊椎外科外来　▲完全予約制

※脊椎・脊髄センターの初診の外来受診には、原則他医療機関からのご紹介が必要となります。

はじめましてのご挨拶 ～入職医師紹介

産婦人科	歯科口腔外科	腎臓内科	腎臓内科	泌尿器科	耳鼻咽喉科
ジン・トキ 神 季	ハギワラ・タカユキ 萩原 嵩之	クロカワ・シュウ 黒河 周	マツダ・サトル 松田 哲	タカハシ・ショウタ 髙橋 祥太	オオサワ・コウタロウ 大澤 孝太郎

コトコト手帖

6

そばの里 奴庵（やっこあん）

住宅街の中にたたずむ「隠れ家」のような店は、今年 20 周年を迎える

県産のそば粉と水のみで作る十割そば。風味と香りに加えつるんとした喉越しも併せ持つ。その誕生は「研究所の街、つくばならではなんです」と店主の佐野友美子さん。

20年ほど前、市内の研究所が開発した製粉機でそばを試食した。一口食べると口の中に薄皮の甘みと香りが広がり、その昔祖母が手打ちした味を思い出した。「これは売れる」と確信したがそば打ち経験はゼロ。仕入れ先からは「そんなことも知らないでお店をやるつもり?」と失笑された。

今や知る人ぞ知る名店に成長。天ぷらは旬の野菜をカラっと揚げ、季節によりブドウやイチジクなどのフルーツ揚げも添える。「挽きたて、打ちたて、ゆでたて」の基本を守ったそばは元々庶民の食べ物。「お客さんにお腹いっぱい食べてほしい。それだけなんだよね」。

気前良く盛られた十割そばに季節の天ぷら、稲荷ずし、豆乳プリンがついた奴庵セット（税込1,680円）

茨城県つくば市上原３８９−５
営業時間　11:30 ～ 14:30、18:00 ～ 21:00
TEL　029（836）7888
不定休

つなぐ

連携医療機関 Vol.32

さかい整形外科

茨城県つくば市みどりの 1-31-9
みどりのメディカルモール３階
TEL 029（836）5320
診療科：整形外科、リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前（9:00 ～ 12:30）	○	○	休	○	○	○
午後（14:00 ～ 17:30）	○	○	休	○	○	休

※水・土午後・日・祝休

酒井 晋介 院長

スタッフの成長、地域に還元

将来の夢が思い描けなかった高校生最後の夏、「何とか手に職を付けなければ」と思っていた。やがて医師を目指し、脊椎の難しい症例や手術を手掛ける中で方向性が定まった。重症化する前に身体への負担が少ない治療で患者さんを助けたい」。5年前、脊椎手術のスペシャリスト、軟骨の再生医療の研究者、そして開業医という3足の草鞋を履いた。

木目が基調のクリニックでは、患者さんの細かい要望を取り入れた運動器リハビリが特長。週末には院内を開放し、地域住民向けにスポーツ教室を開く。野球やバレーボール、バスケットボールなどでのケガ予防やコンディショニング、身体の使い方など理学療法士の技術を地域に還元し、仕事への充実感も引き出す。最近は運動不足なので「ゴルフでも始めてみようと思っています」。

terrace
筑波学園病院広報誌「テラス」
第7号　2025年11月1日発行

季節の花便

キンモクセイ

甘く濃厚な香りを放つ常緑樹で、秋の始まりとともに小さなオレンジ色の花を咲かせます。原産は中国南部で、日本に伝わったのは江戸時代とか。花の直径は約５ mmで、４枚の花びらが星型に開く可憐な形をしています。香りはアロマオイルや香水などに広く利用されています。

「妊活講座」の参加者募集中

妊娠や出産、不妊治療を考えているカップル向けの講座が、12 月 13 日（土）に開かれます。詳細は QR コードからどうぞ。

人間ドック「新規」で キャンペーン実施中！

2026 年 3 月末日までに人間ドックまたは脳ドックを新規で受診すると、ドック料金からの 5,000 円割引 or 血液検査でがん特有の物質「腫瘍マーカー」濃度を測定する検査が無料になります。詳細は QR コードよりご確認ください。

公式 LINE フォロワー募集中

LINE 公式アカウントのフォロワーを募集しています。病院や健診センターの最新情報や youtube、市民公開講座等の募集など、さまざまなコンテンツをお送りしております。「お友達登録」は QR コードからお願いいたします。

編集後記

夏休み前、子どもが星座早見表を持ち帰ったのを機に星空観察が就寝前のささやかな楽しみになっています。キンモクセイがほのかに香る夜。天頂付近には夏の大三角が構え、北東に平行四辺形のペガスス座が駆けています。匂いで記憶や感情がよみがえることを「プルースト効果」というそうですが、キンモクセイで思い出すのは小学生の頃の運動会。家族でお昼を食べた風景が思いだされます。

発行　（一財）筑波麓仁会経営企画部　〒305−0854　茨城県つくば市上横場2573−1
お問い合わせ　TEL　0570（03）1355　URL：https://www.gakuen-hospital.or.jp/