2010.3.7(日) 徳島新聞

徳島大学病院フォーラム2010春

腰痛・がん 知識深めて

腰痛、がんをテーマにした徳島大学創立60周年記念事業「徳島大学病院フォーラム2010春」（同病院、NPO法人徳島医学研究・教育支援機構、徳島新聞社主催）が2月13日、徳島市内のあわぎんホールで開かれた。同病院の医師ら7人の講師が腰痛、がんにおける各専門分野について講演。腰痛の予防法や運動療法、手術法について解説があったほか、がんの分野では最新の放射線治療技術や子宮頸（けい）がんの予防、乳がんの治療法などが紹介された。講演要旨は次の通り。

プログラム

◆病院長あいさつ
香川（かがわ） 征（すすむ）氏
（徳島大学病院長）

◆司会
加藤（かとう） 真介（しんすけ）氏
（徳島大学病院整形外科副科長）

◆講演者
「腰痛総論」「腰痛の手術」
加藤 真介氏

「骨粗鬆症と腰痛」
高田（たかた） 信二郎（しんじろう）氏
（徳島大学病院リハビリテーション部副部長）

「腰痛と運動療法」
中尾（なかお） 成孝（しげたか）氏
（徳島大学病院リハビリテーション部）

◆司会
宇都宮（うつのみや） 徹（とおる）氏
（徳島大学病院がん診療連携センター長）

◆講演者
「切らずに治すがん治療」
生島（いくしま） 仁史（ひとし）氏
（徳島大学病院がん診療連携センター副センター長）

「子宮頸がんは予防する時代に」
古本（ふるもと） 博孝（ひろゆき）氏
（徳島大学病院がん診療連携センター副センター長）

「乳がんの最新治療」
長尾（ながお） 妙子（たえこ）氏
（徳島大学病院食道・乳腺甲状腺外科外来医長）

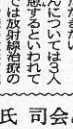
「緩和ケアについて」
蔭山（かげやま） 恵美（めぐみ）氏
（徳島大学病院がん診療連携センターがん緩和ケア部門副部門長）

香川征病院長あいさつ

今回のテーマは「腰痛とがん」。腰痛については、人間が二足歩行であるがゆえに多くの人が経験している。60歳を超えると、整形外科を受診する患者が急速に増えてくる。この機会に腰痛の予防と治療法について知っていただきたい。

一方、がんについては3人に1人が罹患するといわれている。最近では放射線治療の技術も進歩し、徳島大学病院でもコンピューター制御によりがんの組織をピンポイントで照射する最新治療に取り組んでいる。腰痛とがん、それぞれの疾患について、皆さんの理解を深めていただく機会になれば幸いです。

宇都宮徹氏 司会あいさつ



徳島大学病院がん診療連携センターは、3年前に開設され、がん患者に対して医師、看護師、薬剤師、栄養士らが協力して患者を中心としたがんのチーム医療に取り組んでいる。地域の医療機関との診療連携も進めているほか、がん心理相談室やセカンドオピニオン外来なども設置している。センターの内容はホームページでも紹介しているので関心のある方はアクセスしてほしい。

加藤 真介氏

徳島大学病院整形外科副科長

腰痛総論

腰椎が傷み神経圧迫

腰椎（腰の骨）は五つの骨からなり、前は椎間板、後ろは椎間関節でつながっている。椎間板はクッションの役割をしている。これらが傷むと必ずしも痛みがでるとは限らない。

腰椎に炎症が起こると痛みとして感じるようになる。脚が痛くても坐骨神経痛ではなくて、椎間関節が悪い場合もある。椎間板は周りの硬い線維輪と中のゼリー状の髄核からなり、大福もちに例えると線維輪がもち、髄核があんこになる。腰椎椎間板ヘルニアは、あんこがはみ出て神経を圧迫した状態。椎間板は加齢とともに傷んで修復できないが、神経の刺激症状は治療できる。急に肛門の周りがしびれて尿が出にくくなった場合などは、緊急手術が必要となるのですぐに専門医を受診してほしい。

腰部脊柱管狭窄症も受診の一つ。神経が入っている脊柱管が狭くなり神経が圧迫されて、しびれや腰痛を引き起こす。歩くと脚がしびれた感じになったりすると、前かがみになると症状が和らぐ。筋肉を落とすと生活できるため、患者の希望をよく聞いたうえで治療を選択する。

一般的な腰痛疾患は運動、薬物、装具、ブロック注射などの各療法を行った後に、最後の手段として手術を選択することが多い。

腰痛の手術

必要なケース少ない

椎間板ヘルニアのほとんどは、経過観察で症状が軽快する。手術をしてもしなくても10年後の状態に差はあまりなく、手術をしても数%に再発があるため、手術の選択は慎重に判断している。

痛みが強くて耐えきれない、あるいは仕事や日常生活上で支障が続く場合などは手術を選択する。まず麻痺がわからず失禁したり、肛門がしびれたりして締まりがなくなったときは緊急手術の必要がある。手術では全身麻酔をかけて数ヶ所ほど切開。腰椎の一部を削り、神経を圧迫しているヘルニアを摘出する。最近の内視鏡手術では傷口が小さくて済むが、手術の内容は通常の手術と同じこと。術後、最低3カ月は慎重に過ごしてほしい。レーザー治療は椎間板を大きく傷めるため、ほとんど行われていない。

腰部脊柱管狭窄症の場合も、手術しなければいけないケースは少ない。日常生活でどの程度の制限を感じているか、今後どのような生活を望むのかによって治療を選択する。まだ出た場合や歩いていて尿漏れする場合などは早く手術を行う。手術では圧迫された神経をゆるめるが、骨骨にくっきがある場合は固定することがある。

背骨の健康には、健康な骨と筋肉が大切であることを認識から意識してほしい。

生島 仁史氏

徳島大学病院がん診療連携センター副センター長

切らずに治すがん治療

骨転移の苦痛を軽減

がんの治療は、手術、抗がん剤、放射線が3本柱。放射線治療のメリットは、臓器の形態や機能を保ったまま治療できること。転移がなく、比較的初期のがんが根治的放射線治療の良い適応となる。

放射線感受性があるかないかによっても治療効果は異なる。多くのがんは放射線感受性があるが、腎がんや悪性黒色腫など効果が低いものもある。肺がんや食道がん、子宮頸がんなどでは、手術が不可能なほど局所的に進んだ場合でも、根治的な意味を持つ治療となる場合がある。

一般的な外部放射線治療の場合は、照射プランをそろえるためにCT画像を撮影するだけである。治療では専用の寝台に寝て、患部に放射線を照射する。寝台と装置はそれぞれが自在に動くため、患部に対し3次元的に放射線を集中させることができる。痛みや熱を感じることはなく、1回の照射に要する時間は数分。毎日繰り返して1カ月半程度で治療を終了する。副作用は原則、照射した部分に生じないが、がんの進行度やその程度は変わってくる。

がんによる痛み、むくみや出血を改善するためにも放射線治療が行われ、骨転移の痛みは90%以上の確率で軽減する。新たな放射線治療法として強度変調放射線治療（画像誘導放射線治療）などのハイテク技術が開発されている。病状に合わせて最適な治療法を選択する。

高田 信二郎氏

徳島大学病院
リハビリテーション部副部長

骨粗鬆症と腰痛

運動や日光浴で予防

骨粗鬆症患者の背骨は正常の人に比べて骨の質が減少して、骨が折れやすくなっている。骨粗鬆症による代表的な骨折は脆弱関節と背骨である。背骨が折れると、圧迫は脳や腸が縮く痛む。この痛みが治まると、今度は体を動かすたびに背中や腰の鈍い痛みに悩まされることになる。背骨の骨折を起こすと胸中や腰が丸くなり、その結果、背中の筋肉が慢性的に緊張して、体を動かすと鋭い痛みを引き起こす。

骨粗鬆症の原因は加齢、生活習慣、骨の質が減る病気や薬の影響など。女性では閉経による女性ホルモンの減少が問題。次の項目に当てはまる人は骨粗鬆症に要注意。①母親や姉妹に骨折経験がある②低体格（やせ形）③お酒をたばこをたくさんする。

徳島大学病院整形外科骨粗鬆症外来（毎週火曜日）では、診察後に骨塩定量X線検査、骨代謝マーカー測定などの精密検査を実施している。治療が必要な方には食事療法、運動療法、薬物療法、リハビリテーションを併せて行っている。

骨粗鬆症の予防法は①カルシウムやビタミンDの摂取（例えば牛乳を飲む）②運動療法（週2～3回30分程度の散歩）③日光浴（体内でカルシウムの吸収を助けるとされるビタミンDが働くため必要）。これらの予防法は毎日続けることが大切。知らないうちに骨粗鬆症になっているかもしれないので、定期的に骨密度測定を中心とした骨の検診を受けてほしい。

長尾 妙子氏

徳島大学病院
食道・乳腺甲状腺外科外来医長

乳がんの最新治療

乳房の温存率高まる

乳がんの治療は、手術や放射線治療の局所療法と全身にちらばっているがん細胞に効果が期待できる分子標的治療、化学療法などの全身治療を組み合わせた総合的治療が推奨される。

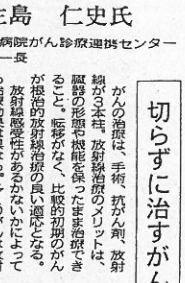
乳がんと診断された場合は、しこりの大きさ、リンパ節への転移、全身への転移を調べて病気の段階を分類する。初期治療では、乳房温存術＋放射線治療、または乳房切除術が行われる。近年、術前に化学療法を行い、腫瘍を縮小させることで温存術が可能になるケースが増えてきた。岩手の過去5年間の乳房温存率は76・4%である。がんが転移を生検し、転移がなければ感染防止を配慮している。センチネルリンパ節生検により、上腹リンパ浮腫の合併症のリスクを減らすことができる。

乳がんは、比較的初期の段階からリンパ管や血管を通って微小転移が存在していることが多く、初期治療としての薬物療法が大切な治療である。術後の病理検査結果で、がんの組織の悪性度、ホルモン感受性、HER2の遺伝子の発現の有無などがんのタイプを検討し、患者個々に適したホルモン剤や抗がん剤、分子標的剤による治療が選択される。

乳がんは、早期に適切な治療を受ければ完治が期待できる病気。早期発見のため、乳がん検診と月1回の自己触診を行ってほしい。

古本 博孝氏

徳島大学病院がん診療連携センター副センター長



子宮頸がんは予防する時代に

若年層に接種勧める

子宮頸がんの発生原因は、ヒトパピローマウイルスの感染。皮膚や粘膜にイボを作るウイルスの一種で、性行為により感染する。性交渉の経験がある人は誰でもウイルス感染する恐れがあり、人口割合で9割の女性が感染していると推定される。多くの人は自然に治るが、一部治らない人ががんになる。性交渉の低年齢化が進んでいることから20～30代女性の罹患が増えており、若年化傾向にある。

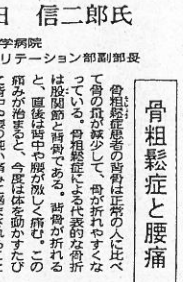
子宮頸がんは、早期の段階ではほとんど自覚症状がない。進行してくると、生理以外の出血（不正出血）や生理不順、性交時の出血、黄色いおりものなどの症状が出てくる。さらに、がんが進行して骨盤にまで達すると腰痛が起こることがある。

子宮頸がんは、がんになる前の段階（異形成）から発見することが可能。異形成の段階では、レーザー治療ができる。粘膜表面の上皮内にとどまっている場合は、少し切除して治療完了となる。いずれも痛みはなく、初期の頸がんは再発の可能性も低い。

原因となるヒトパピローマウイルスにもワクチンが開発され、予防が可能になった。ただ子宮頸がんがないため、感染前に接種する必要がある。若年層にはワクチン接種を勧めるとともに、感染後の年代は早期発見のために定期検査をしてほしい。

中尾 成孝氏

徳島大学病院
リハビリテーション部



腰痛と運動療法

水中歩行で筋力強化

腰痛は、重いものを持つ、長時間座る、立ち続けるといった職業と関係が強い傾向がある。生活習慣では、過度の肥満はレ部ヘルニアの発症リスクを高める。

手防には まず正しい姿勢を保持すること。1時間に1度は腰を伸ばすなど、筋肉をリラックスさせるのが有効である。腰回りの筋肉を鍛えることは腰痛予防に効果的だ。

前屈やひねり運動は腰への負担が大きい。

運動療法は効果が期待できるが、方法が多様なため、自分にとって効果の得られる運動を選択してほしい。

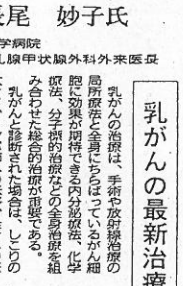
腰痛にはストレッチングなどの運動療法が効果的。おすすめしたいのがプール内での水中歩行。歩幅を大きくして、強くしたい筋肉のある方向を向いて歩くと効果がよくある。腰痛は週3回程度で、時間は30分以上。数分以上続けると、筋力強化や脂肪燃焼、減量、心肺機能強化などの効果が期待できる。

そのほか、腰痛緩和療法として温熱療法が効果的。温熱は血流を良くし、筋肉の緊張を和らげる。医師と相談した上で行ってほしい。コルセットの装着は不足している筋力を補う効果があるので、筋力がつくまでの間、腰椎考は予防として用いると良い。

腰痛にはいろいろ原因があるが、痛みのない範囲にとどめるのが良い。腰部予防は①起床前に伸びをする②お腹に力を入れる③重いものを持つ時は腰を曲げて、体の近くで両手に持つ。

蔭山 恵美氏

徳島大学病院がん診療連携センター
がん緩和ケア部門副部門長



緩和ケアについて

痛みの症状を伝えて

従来のがん医療ではがん治療後に緩和ケアを行う流れだったが、現在はがん治療開始時から並行して適切な緩和医療・緩和ケアを提供すべく取り組んでいる。

徳島大学病院では、医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、心理士などのスタッフが緩和ケアチームとして患者の身体的、社会的、精神的な苦痛の緩和に対応し、医学的治療およびがん療養全般の問題に対してサポートしている。

がん治療と関係が深い医療用麻薬について正しい知識を持っていない、医療用麻薬は使用し続けても中毒になったり、精神障害を引き起こしたり、命を縮める恐れはない。使用は痛みに応じて増減したり、中止したりできる。

緩和ケアを利用希望の場合は、まず担当医師に伝えること。入院中は担当科の治療と並行する形で緩和ケアができる。治療のサポートを受けることができる。治療中の悩みや不安は一人で抱え込まず、気軽に相談してほしい。

さまざまな苦痛症状のコントロールはがん治療の一つであり、適切に受けることで、より効果的ながん治療につながる。痛みを我慢すると鎮痛剤が効きにくくなる効果薬や呼吸が速くなり、血圧の上昇を招く③食欲不振などで体力、免疫力が低下する、などの症状につながる。担当医師には きちんと痛みの症状を伝えてほしい。