

~つながり~

Link

Vol.
27

2025 / 12

Ishibashi
General Hospital

石橋総合病院広報誌



特集
..腰痛

腰痛 - その毎日の痛み、我慢していませんか?	2
長引く腰の痛みの対処法	6
日常生活で気を付けること	8
担当医紹介	10
私のいち推し店	11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：『ひっこ抜き要注意！』
「うんとこしょ」の姿勢は、実は腰痛の危険信号。中腰で強く引く動作は、椎間板に体重の数倍の圧力がかかります。カブが抜けた衝撃も大敵。おじいさんの腰が無事だったか、物語の結末より気になってしまいます。



腰痛

その毎日の痛み、我慢していませんか？

実際に8割以上の方が一生のうち一度は経験するという腰の痛み。
しかし、腰痛には原因や対処法がいくつもあります。
この特集では、石橋総合病院整形外科の木村敦先生より、腰痛の原因や治療法について、そして石橋総合病院理学療法士の瀬戸裕二さんより、毎日の暮らしの中でできる腰を痛めにくくする工夫をわかりやすく紹介します。



監修 石橋総合病院
整形外科部長 脊椎外科部長

木村 敦先生

自治医科大学整形外科 前学内教授

日本整形外科学会認定 整形外科専門医

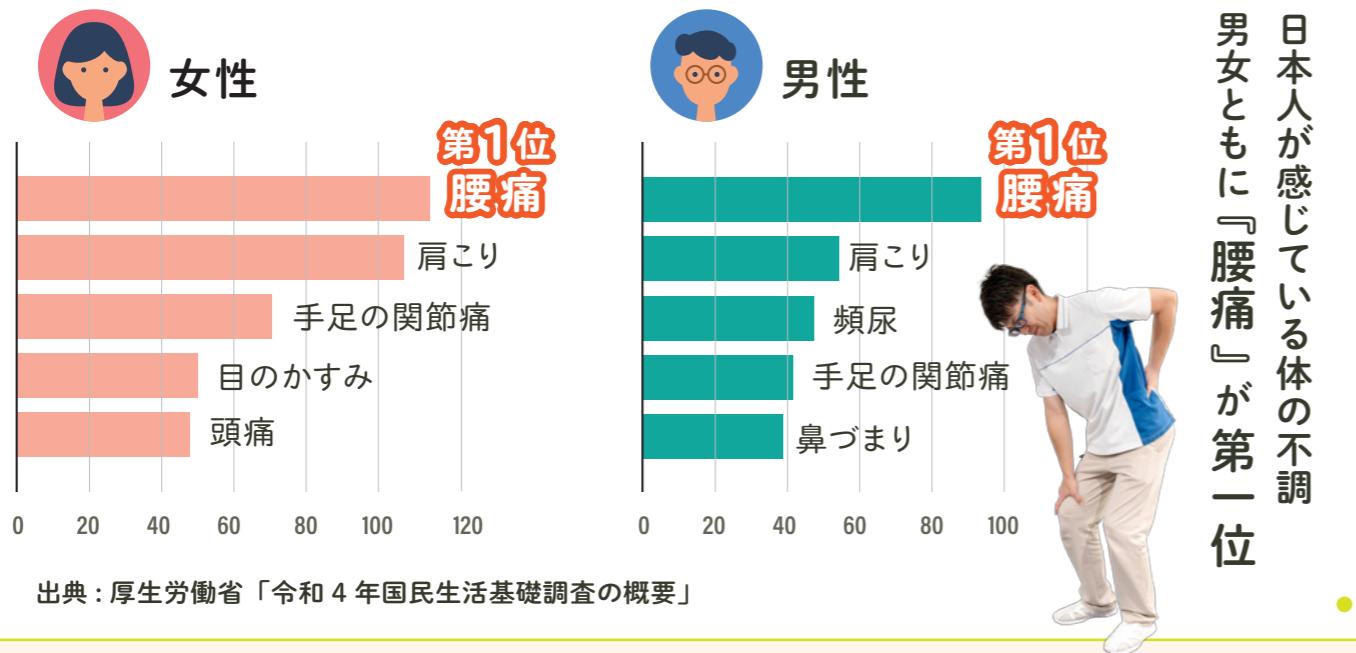
日本脊椎脊髄病学会認定 脊椎脊髄外科指導医

日本リハビリテーション医学会認定 リハビリテーション科専門医

石橋総合病院 リハビリテーション科

理学療法士 サブリーダー / 瀬戸 裕二さん

木村医師の
詳しい紹介は
P10へ

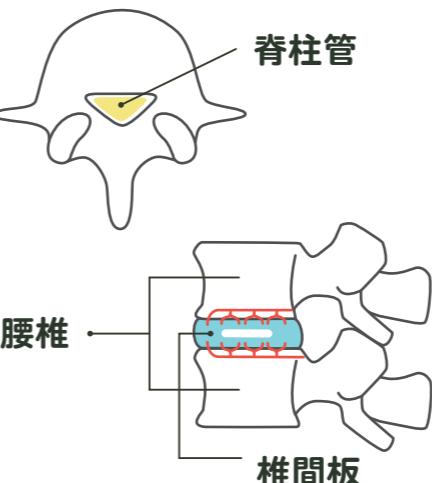


足の痛みや痺れを伴う

加齢による神経圧迫

疑われる原因

腰の骨（腰椎）の間には、クッショングの役割をする“椎間板”があります。この椎間板が飛び出して神経を圧迫する状態を「椎間板ヘルニア」。また、神経の通り道（脊柱管）が加齢などで狭くなり、神経を圧迫してしまう状態を「脊柱管狭窄症」と呼びます。どちらも、足の痛みや痺れを伴うことが特徴です。



治療法

まずは薬や注射、コルセットなどの保存療法から。歩行が難しい場合は、骨を削って神経の通り道を広げる手術を行うこともあります。

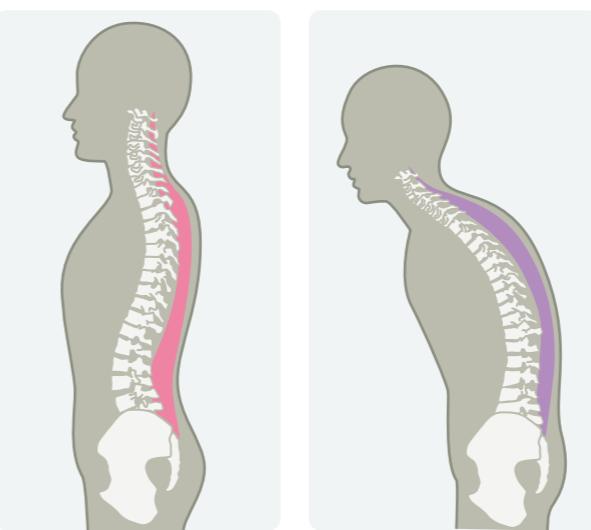


原因不明の長引く腰痛

姿勢と筋力の関係が変化？

疑われる原因

検査で異常が見つからない腰痛の多くは、背中や腰の筋力低下、姿勢のくずれが関係しています。若いころはきれいなS字カーブだった背骨も、年齢とともに前かがみになり、筋肉に負担がかかりやすくなります。



治療法

リハビリで改善を目指します。当院のリハビリテーション科では、正しい姿勢を取り戻すためのストレッチや筋力トレーニングを指導しています。

▶詳しいストレッチはP6へ



就寝時や起床時の痛み

骨粗しょう症による「圧迫骨折」

疑われる原因



骨粗しょう症になると、骨がもろくなつて軽い動作でも骨折することがあります。特に腰の骨（腰椎）がつぶれる「圧迫骨折」は、寝返りや起き上がりのときに強い痛みを感じます。

圧迫骨折は特に高齢女性に多い疾患です。軽い転倒やくしゃみ・草むしりでの草を引っこ抜く動作だけで腰椎に負荷がかかり骨折する可能性があります。

治療法

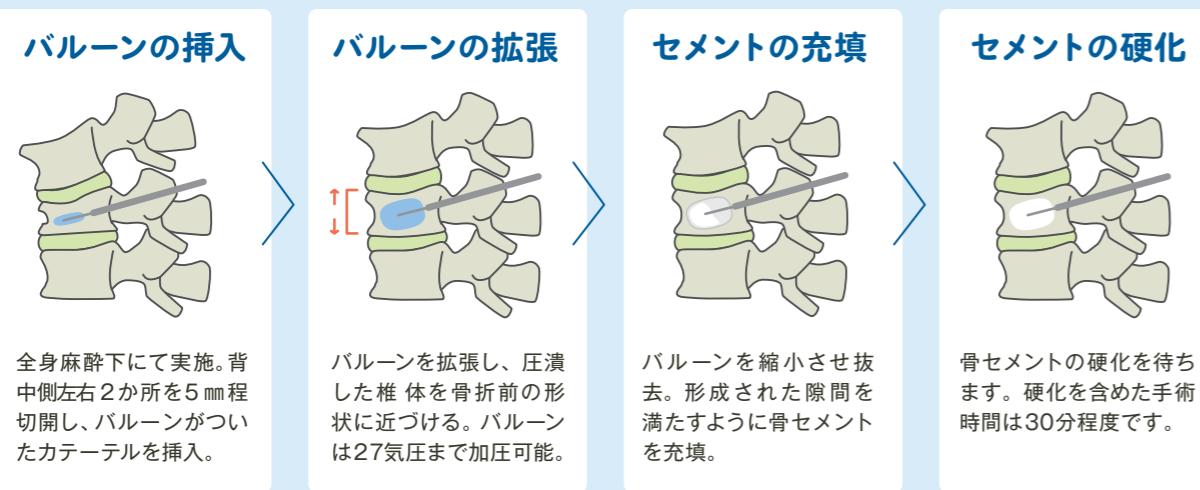
安静やコルセットなどを使用した保存療法をとることが多いですが、痛みが強い場合や改善されない場合はBKP（経皮的バルーン椎体形成術）という手術を行うことがあります。

▼ 圧迫骨折の外科治療 BKP（経皮的バルーン椎体形成術）とは？

BKPとはつぶれた椎体に骨セメントを注入し、元の形に戻す手術です。つぶれた椎体に、背中から細いチューブを挿入し、先端からゴム風船をふくらませ、つぶれた椎体を持ち上げます。ゴム風船を抜き、空いた隙間に骨セメントを3~4CC程度注入し固定します。

当院での治療実績 年間約20~30件

2021年度 31件 2023年度 18件
2022年度 32件 2024年度 24件



長引く腰の痛みの対処法

まずは普段の姿勢や歩き方を意識するところから始めてみましょう。



× 腰痛を招く歩き方

- 猫背や前屈みで歩く
- ガニ股や内股で歩く
- すり足で歩く
- 片側で荷物を持ちながら歩く



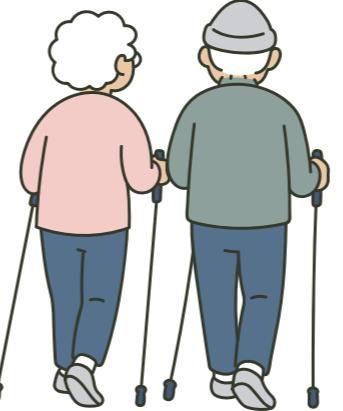
○ 腰痛予防の歩き方

- あごを引く
- お腹を締めて背筋を伸ばす
- 踵から着地
- 歩幅はやや広めで、軽く腕を振る

Check
ポイント

歩き方

耳・肩・腰のラインを意識しながら歩きましょう



手ぶらで歩けない人には、登山で使うような杖をつくことや、歩行器で歩くことも有効な方法です。

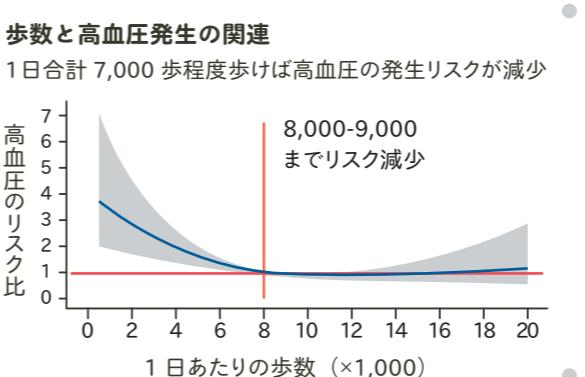
軽く息が上がり、軽く汗をかく状態を20分程度続ける有酸素運動が大切です。代表的なものはウォーキングです。ウォーキングは、バランス運動・筋トレ・姿勢の矯正など、様々な要素が含まれており、基礎的な運動療法としてよく用いられます。地味なイメージもありますが、歩くことは慢性疾患に対して良い影響を示す傾向があることが世界中の研究で報告されています。

① 運動療法

低負荷の全身運動（有酸素運動）

ウォーキングが役立つと報告されている疾患

慢性腰痛 骨粗しょう症 糖尿病 / 高脂血症
高血圧 がん 逆流性胃腸炎 うつ病 etc..



出典 (nature medicine 2022 10.10掲載) Association of step counts over time with the risk of chronic disease in the All of Us Research Program

多くの疾患に良い影響をもたらすことが報告されているウォーキング。体への負担が少ない有酸素運動でありながら、血流改善・筋力維持・ストレス軽減など複数の効果が期待できるためです。続けることで代謝が上がり、心臓病や糖尿病、肥満、高血圧の予防にもつながると言われています。無理なく日常に取り入れやすいうことが、ウォーキング最大の強みと言えるでしょう。

② ストレッチ

次のことを行っていきましょう。

伸展方向の動きを強化

自重を利用して安全に行う



- ① 背もたれがしっかりしたソファに座ります。
- ② 続いて腕を上に組んで体重でぐーっとあげます。

背中が背もたれに当たることでテコとなって、腰を伸ばすことができます。これを1日1回～2回行うだけで、背中の筋肉の動きがよくなります。

腰を伸ばす動作というのは30代、40代になると、減少してきます。伸びる方向の動きを意識して行いましょう。

力をつかって勢いよく動くのではなく、自重（自分の体重）を使ってじわーっと伸ばすことで安全にストレッチを行えます。

日常生活の中で、歩数を増やすコツ

車の停車位置を少し遠くにする

スーパーや商業施設の駐車場では、いつもより少し離れた場所に停めて、歩く距離を増やしてみましょう。

足踏みだけでも立派な運動

ご自宅でテレビを見ている時、CM中だけでも立ち上がって足踏みをしてみましょう。室内でも歩数アップができます。

階段を積極的に利用する

エレベーターやエスカレーターを極力使わず、階段を利用してみましょう。ゆっくりでも大丈夫です。

物を“手の届く所”に置かない

座る周りに物を置かず、一度収納する習慣をつけましょう。歩数アップだけでなく、整理整頓にもつながります。



日常生活で気を付けること

腰にかかる負荷が少しでも軽くなるよう意識してみましょう

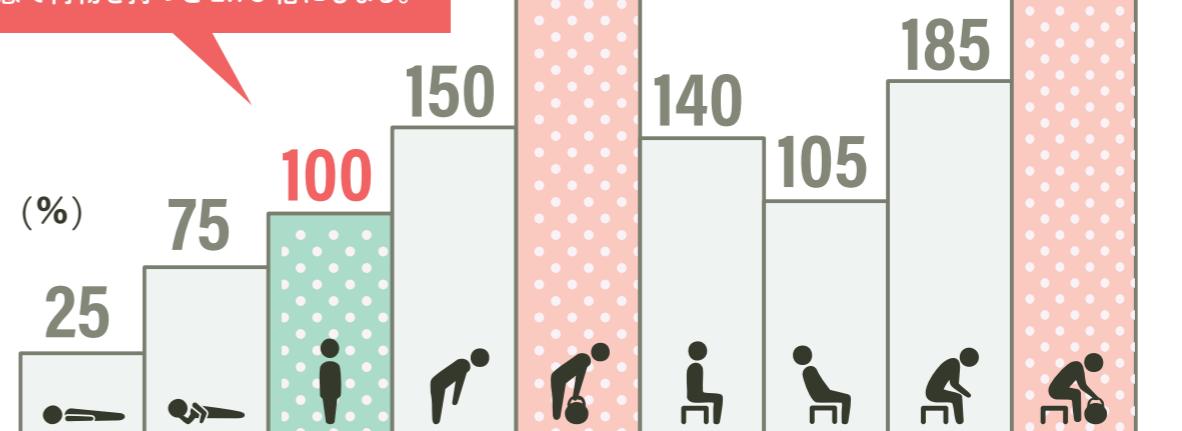
275



毎時何百回と腰の曲げ伸ばしをしていると、とにかく椎間板や椎体に負担がかかります。劳わりながら一生上手く付き合っていくことがポイントです。

椎体や椎間板への過剰な負担を避ける

立てる状態の椎間板への負荷を100とすると、前かがみで荷物を持つと、2.2倍になる。さらに座った状態で荷物を持つと2.75倍にもなる。



長時間やらずに作業を分けて行ないましょう。前かがみの姿勢を続けることで筋肉や靱帯、関節に負担がかかり、腰痛などが出現する前に一回休憩することが大切です。また効率は悪いのですが、低い椅子に座り手の届く範囲を作業することもおすすめです。

Check
ポイント

椅子に座る時の姿勢

○ 正しい姿勢

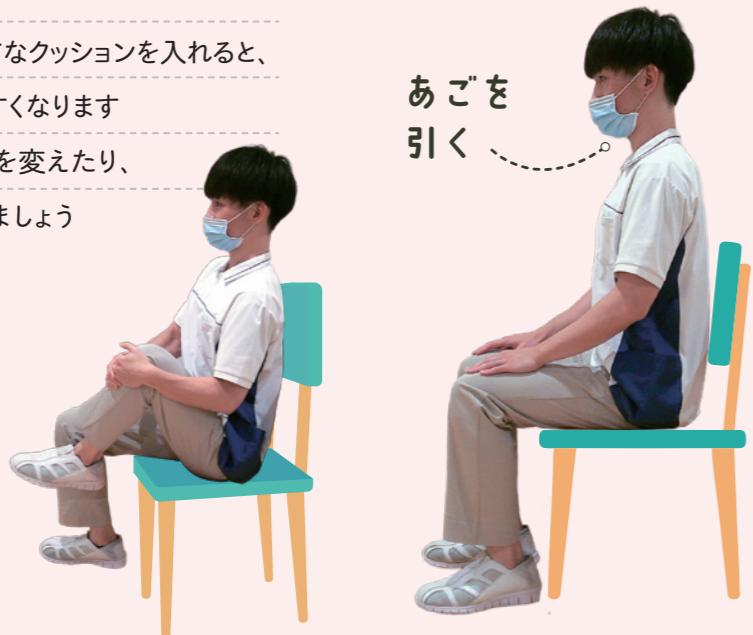
× 悪い姿勢

偏った姿勢を長い時間続けることで筋肉や靱帯、関節に負担がかかり、腰痛などが出現

- 腰の後ろに小さなクッションを入れると、骨盤が立ちやすくなります
- 定期的に姿勢を変えたり、ストレッチをしましょう

股関節のストレッチ

骨盤を立て、片脚を抱え込む



× 悪い上げ方



- 膝を曲げず、床に対して背中が水平に近いほど負担は大きくなります

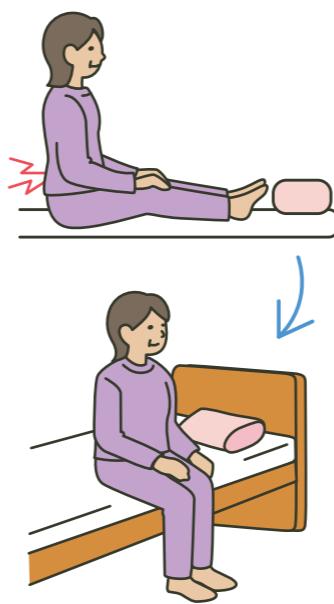
Check
ポイント

○ 正しい上げ方

重い物を持ち上げる姿勢

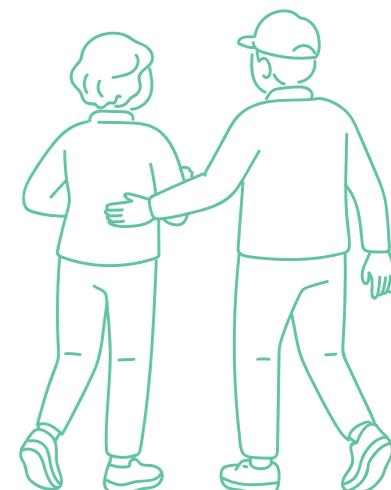


- 腰を曲げるのではなく、膝を曲げて脚の力を使って持ち上げましょう



長年の習慣で、布団を愛用されている方も多いと思いますが、床から起きる動作は、腰が曲がった状態でひねりや力がかかるため腰に大きな負担がかかります。一方、ベッドの場合は、座った状態から起き上がるため、比較的腰への負担が少なく済みます。骨粗しょう症と言われた、腰痛の症状がなかなか治らないという方は、生活習慣を見直し、椅子やベッドの生活に変えることで痛みの軽減につながる可能性もあります。

椅子・ベッドを利用する



腰は体を支える「要(かなめ)」



木村 敦 Atsushi Kimura

石橋総合病院

整形外科部長 脊椎外科部長

自治医科大学整形外科 前学内教授

日本整形外科学会認定 整形外科専門医

日本脊椎脊髄病学会認定 手術指導医

日本リハビリテーション医学会認定

リハビリテーション科専門医

腰椎には「体を支える」「曲げ伸ばしやひねりなどの動きを可能にする」「神経を保護する通路（脊柱管）を確保する」という3つの重要な役割があります。腰痛の多くは一過性で自然治癒しますが、体重を支える柱となる部分（椎体）の骨折による圧迫骨折や、神経の通り道が狭くなる脊柱管狭窄症などは、痛みが長引くことがあります。圧迫骨折は骨粗しょう症が原因で、特に高齢の女性に多く、就寝時や起床時に腰へ刺すような痛

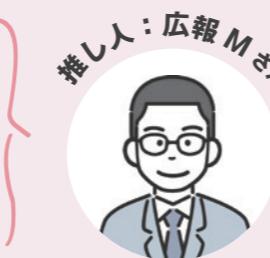
みが出るのが特徴です。一方、脊柱管狭窄症では臀部や下肢にかけて痛みや痺れが生じ、進行すると歩行困難や筋力低下を引き起こすこともあります。また、腰曲がり」が長引く原因として注目されています。これらの症状は生活の質(QOL)の低下につながります。近年では高齢化に伴う「腰曲がり」が長引く腰椎狭窄症などは、痛みが長引くことがあります。圧迫骨折は骨粗しょう症が原因で、特に高齢の女性に多く、就寝時や起床時に腰へ刺すような痛みが出るのが特徴です。一方、脊柱管狭窄症では臀部や下肢にかけて痛みや痺れが生じ、進行すると歩行困難や筋力低下を引き起こすこともあります。また、腰曲がり」が長引く腰椎狭窄症などは、痛みが長引くことがあります。圧迫骨折は骨粗しょう症が原因で、特に高齢の女性に多く、就寝時や起床時に腰へ刺すような痛

整形外科 担当医表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30~12:00 (※土曜日 8:30~11:00)	萩原 秀	安食 孝士	安食 孝士	萩原 秀	堀井 倫子	第1 西村貴裕 第2 木村敦
	柳澤 健太	木村 敦	堀井 倫子	安藤 治朗	柳澤 健太	第3 倉林 寛 第4 高橋 恒存 第5 常勤医師
	-	齊藤 寿大	秋山 達	-	-	

脊椎外来 担当医表	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30~12:00	井上 泰一	-	-	-	木村 敦	

私のいち推し店

コッペパン専門店
ジャニー
JOURNEY 石橋店



ほろ苦さとホイップの甘さが調和した、大人な味のコッペパンです。チョコでできたコーヒービートの食感がアクセントになっています。

オススメ：コーヒー ホイップ 453円（税込）

旧病院の跡地の並びに、2022年におこなったコッペパン専門店JOURNEY（ジャニー）さん。国産小麦を使ったふわふわのコッペパンに、注文を受けてから目の前で具材をサンドしてくれるスタイルが評判で、連日多くのお客様でにぎわう人気店です。

レギュラーメニューに加え、その他の限定メニューも含めると、種類はなんと約50種類。甘いおやつ系から、食事としても満足感のあるおかず系まで幅広く揃っており、ランチやおやつはもちろん、ちょっとした手土産にもぴったりです。さらにトッピングを追加して、自分好みの「MYコッペパン」を作ることができるのも嬉しいポイント。



人気メニューは、定番の「あんマガリン」270円（税込）。あんこはコッペパンとの相性を追求し、なめらかさと甘さを徹底的にこだわったという自信作。一口食べると、ほどよい甘さのあんことマーガリンの塩味が合わさり、やさしくも奥深い味わいが口の中に広がります。

コッペパンはそのままでも美味しいのですが、「ご自宅で軽くトーストするのもおすすめですよ」と店長さん。外はほんのり香ばしく、中はふんわりとした食感が楽しめます。お店のコンセプトは「おでかけしたくなるコッペパン」。



まだまだ寒さは続きますが、JOURNEYさんのコッペパンを持つて、一日7,000歩を目標に、ウォーキングに出かけてみてはいかがでしょうか。お気に入りの一本が、いつもお散歩を特別な時間にしてくれるはずです。

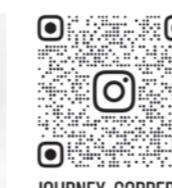


コッペパン専門店 **JOURNEY** 石橋店

所在地 栃木県下野市石橋 780-1
TEL 0285-37-6785

営業時間 9:00 ~ 17:00
定休日 なし ※ Instagram でご確認ください。
年末年始 2025/12/31 ~ 2026/1/3 は休業

本誌をお持ちの方にお好きなトッピング1つ無料
期間／令和7年12月～令和8年2月末まで ※ JOURNEY 石橋店のみ有効



THANKS!
COUPON

石橋総合病院外来診療担当医表

(2025年12月現在)

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科(新患)		☆三好祐顕 ☆三室淳	☆林ゆめ子	☆平野道基	野口篤人	☆星野孝文 ☆三室淳	-	☆長竜彦	☆林ゆめ子	長櫻子	長櫻子	☆三好祐顕
腎臓内科	-	-	-	-	-	☆藤田和己	-	-	-	-	-	-
消化器	-	三枝充代	-	-	☆星野孝文 ☆星野孝文	☆長竜彦	-	-	-	-	-	-
内分泌(糖尿病・甲状腺)		☆齋藤孝子	-	☆武井祥子	-	☆武井祥子 小飼貴彦	小飼貴彦	☆武井祥子 加藤嘉奈子	☆齋藤孝子	☆笠井貴久男 海老原千尋	-	-
リウマチ	-	-	新井聰子	新井聰子	-	-	-	-	-	-	-	-
呼吸器	☆三好祐顕	☆林ゆめ子	-	☆三好祐顕	坪地宏嘉	-	-	☆林ゆめ子	-	☆林ゆめ子	-	-
循環器	☆平野道基	横田彩子	☆平野道基 菊池達郎	-	大谷賢一	新島聰	☆平野通基	牧元久樹	-	小栗淳	-	-
脳神経内科	-	-	-	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	澤田幹雄 (第1・3・5)	-	-	池口邦彦	-	-	-
血液内科	☆三室淳	-	大嶺謙	野口篤人	☆三室淳 海野健斗	海野健斗	☆三室淳	-	蘆澤正弘	蘆澤正弘 和泉透	-	-
外科	☆大塚紳	-	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆大塚紳	-	-	-
整形外科	☆萩原秀 ☆柳澤健太	-	☆安食孝士 ☆木村敦 齊藤寿大 初診受付11:00迄	-	☆安食孝士 ☆堀井倫子 秋山達	-	☆萩原秀 安藤治朗 初診受付11:00迄	-	☆堀井倫子 ☆柳澤健太	-	下記参照	-
<専門外来> 脊椎外来	井上泰一	-	-	-	-	-	-	-	☆木村敦	-	-	-
<専門外来> 骨粗鬆症外来	-	-	-	-	-	-	-	杉本直哉 (第1・3)	-	-	-	-
<専門外来> スポーツ外来・肩膝関節外来	-	-	-	-	-	飯島裕生 (肩関節) (第1・3)	高橋恒存 (膝関節)	高橋恒存 (膝関節)	-	-	-	-
<専門外来> 肩・肘外来	-	-	-	-	-	-	-	-	笛沼秀幸	-	-	-
脳神経外科	-	☆小黒恵司	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
形成外科	-	-	-	-	-	-	-	森田侑平	-	-	-	-
泌尿器科	☆中野一彦	-	☆中野一彦	-	藤村哲也	高岡栄一郎	渡辺美穂 (第1・3・5)	-	森田辰男	-	-	-
婦人科	-	-	坂本尚徳	-	-	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	☆田中利明	-	☆田中利明	福原隆宏	☆田中利明	-	橋本研	非常勤医師	☆田中利明	-	-	-
<専門外来> 嚥下外来 (完全予約制)	-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 補聴外来 (完全予約制)	-	-	-	-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-
眼科	妹尾正 診察11~13時	-	☆高山良	☆高山良	-	☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	-	-
皮膚科	-	神谷浩二	-	-	-	-	塙田鏡寿	-	-	-	-	-
リハビリテーション科	-	-	☆堀井倫子	-	-	-	☆安食孝士	-	-	-	-	-

☆は常勤医師

【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科										
毎週土曜	☆三好祐顕	第1土曜	西村貴裕	第2土曜	☆木村敦	第3土曜	倉林寛	第4土曜	高橋恒存	第5土曜	☆常勤医師	
受付時間	月～金	午前 8:30～12:00		午後 13:30～16:00		土	午前 8:30～11:00	泌尿器科	午前 8:30～11:00	10:30まで*		完全予約制外来
								■ スポーツ肩膝関節外来	第1・3水曜日	午後 13:30～18:00	17:00まで*	■ 噫下外来
								■ 肩肘外来		午後 13:30～17:00	16:00まで*	■ 补聴外来
								■ 整形外科		火・木曜日	11:00まで*	
								■ 眼科	月曜日	8:30～13:00	12:30まで*	※ 初診の方の受付時間

【休診日】 土曜午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日) 【面会時間】 平日／14:00～19:00 土日祝／13:00～19:00

※当日以外の予約変更是平日14時～16時にお電話ください

※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

社会医療法人友志会 石橋総合病院地域連携部(栃木県下野市下古山1丁目15-4)

発行 代表 Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通 Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

ishibashi-hp@yushikai.jp

～ご準備ください～

保険証はマイナンバーカードをご利用ください



マイナカードと保険証の紐付けがお済でない方は当院でも設定が可能です。