



長尾よかだより

第92号

発行日/2024年7月 発行元/医療法人 順和 理事長/服部文忠

目次

表紙 … 下肢のしびれについて
P2 … 新任医師のご挨拶
P3 … 施設長就任のご挨拶
糖尿病教室再開のお知らせ

P4 … 当院のリハビリについて (その3)
医療・介護制度よくある質問Q&A
P5 … 訪問看護ステーションのご案内
野菜を食べていますか?
P6 … 長尾病院外来担当医一覧表

下肢のしびれについて

理事長・院長 服部 文忠

「しびれ」は多様な内容の主観的な表現なので、患者さんによって表現が異なります。「ジンジンする」「ビリビリする」などの訴えが多いのですが、痛みに近い表現もあります。しびれの性質をよく聞いて診察し、時には神経伝導速度という検査も行い治療します。今回は患者さんを悩ませる下肢（あし）のしびれについて解説しましょう。下肢のしびれを起こす病気は多いのですが、見逃されたり、治療されていないことが多い3つの病気を取り上げます。

(1) 外側大腿皮神経痛

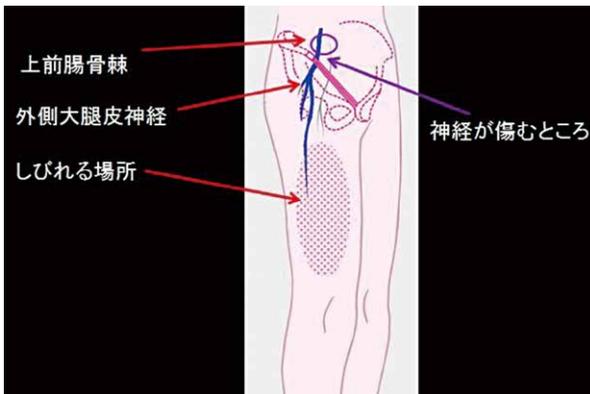
患者さんが大腿前外側（太ももの横）の痛み、強いしびれを訴えるとこの病気を疑います。外側大腿皮神経は、そけい部で靭帯の下の狭い通路を通るので神経痛を起こしやすいのです。この神経は腰部の脊髄から出て大腿

前外側に分布する感覚神経なので大腿前外側の痛み・しびれが起こります。診断にはそけい部の圧痛点（押さえると痛い部位）を探り、診断します。骨盤の前外側の骨の出っ張っているところ（上前腸骨棘といいます）の内側に外側大腿皮神経が通る狭い通路があり、そこを押さえると痛ければこの神経痛です。

この神経痛の原因は肥満が多く、減量に励んでもらいますが、直ぐには痛みが軽くなりません。痛みが続く時は圧痛点に局所麻酔薬を注射（外側大腿皮神経ブロック）すると、痛みは劇的に軽くなります。原因に細いジーンズやベルトの絞め過ぎという外からの圧迫がはつきりしている時は、改善すれば痛みは軽くなります。神経ブロックといってもペインクリニックを受診するほどの難しい手技ではありません。

(2) 下肢静止不能症候群（むずむず脚症候群）

足を動かしたくなる衝動と付随する不快な感覚が特徴の病気です。俗にいう「むずむず脚症候群」は分りやすい病名です。症状は夜間に出現しやすく、足を動かすと症状が改善します。治療の必要な下肢静止不能症候群は成人の約1%とされ、そのメカニズムはよくわかっておらず、他の病気を除外して診断します。原因はわからないのですが、2次性のも



外側大腿皮神経痛

のがあり、鉄欠乏・薬剤性（抗うつ薬など）が挙げられています。鉄欠乏は「フェリチン」という貯蔵鉄の指標を測定（血液検査）し、判断します。

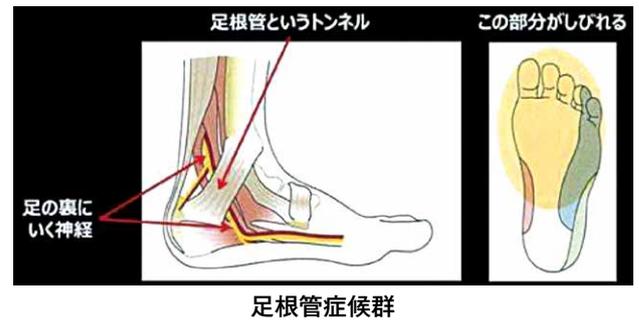
治療はパーキンソン病の治療に使われるドーパミン・アゴニストであるビ・シフロール（内服薬）とニュープロ（貼付薬）が使われますが、少量から開始し、副作用の出現に注意する必要があります。また、鉄欠乏がある時は鉄剤を投与します。

(3) 足根管症候群

手指のしびれを起こす手根管症候群はかなり知られていますが、足根管症候群という足の裏のしびれを起こす病気があります。脛骨神経という神経は腰部の脊髄から出る坐骨神経の枝の1つで、脛の内側を通過して足の裏の踵より先に分布しますが、足の内くるぶしのところで靭帯に囲まれた足根管というトンネルをくぐりま

す。そこで炎症や外傷などで神経が圧迫されると足の裏（踵を除く）にしびれ・痛みが起きます。足根管の上を押さえると痛みがあったり、神経に沿ってハンマなどで叩くと足先が痛むことなどで診断します。治療は足根管にステロイドを注射するとしびれが軽くなります。足根管には後脛骨動脈が通っているので注射の際は注意が必要です。外傷などが原因の時は手術も行われます。

今回述べました症状があれば、当院の外来看護師にお気軽にご相談ください。



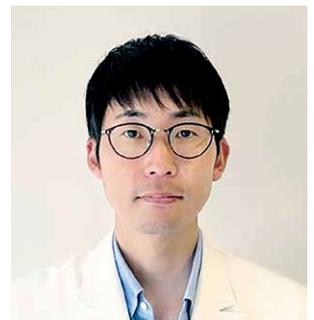
新任医師のご挨拶

脳神経内科 忽那 史也

はじめまして。本年4月から長尾病院の脳神経内科医として勤務しております、忽那 史也（くつな ふみや）と申します。昨年度までは、長崎県にある長崎医療センターで、脳卒中の急性期治療を中心に脳神経内科領域の疾患を幅広く診療しておりました。この度、縁あって当院に勤務させていただくことになりましたので、どうぞよろしくお願い致します。

最近の医学は日進月歩で発展を続けています。私が専門とする脳神経内科領域においても、新薬の開発や脳梗塞急性期に対する血管内治療等により、治療可能な範囲の拡がりを日々実感しております。しかしながら、現在の医療でも症状が進行していく疾患（パーキンソン病など）や脳卒中後の麻痺といった、治療が難しい病態も多くあります。そのような疾患に対する有効な治療こそ、当院が実施しているようなりハビリテーションだと考えております。私も当院の一員として、

リハビリテーションや薬物治療を中心に、地域の皆様の生活をより良いものにできるよう、精進してまいりたいと思います。



また、「頭痛」や「物忘れ」・「手足のしびれ」など、日常生活でふと気になる症状を経験されたことのある方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。当院の脳神経内科外来では、そのような症状に対しても丁寧な診療を心がけております。相談のみでも構いませんので、どうぞ気楽に受診していただけますと嬉しいです。

地域の皆様の生活のために少しでも貢献できるよう努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

忽那医師の外来診療は、月曜の午後と水曜の午前です。

施設長就任のご挨拶

老健センターながお 施設長 福井 律子

本年4月1日から老健センターながおの施設長に就任しました福井 律子（ふくい りつこ）です。直前までは長尾病院で脳神経内科医として勤務しておりました。

私の専門分野は脳神経内科で、脳の病気を内科的に治療する科です。

超高齢化社会になって、脳の病気は大変増加しており、中でも認知症の患者さんが大幅に増えています。認知症はアルツハイマー型認知症が一番多いのですが、幻覚・幻視で発症するレビー小体型認知症もありますし、正常圧水頭症のように物忘れと歩行障害がみられ、CTやMRIで検査をして脳神経外科で手術をすると改善する物忘れもあります。早期発見が何より大切です。

また、手のふるえや歩行障害で発症するパーキンソン病、脊髄小脳変性症など神経変性疾患もた

くさんあり、これらは脳腫瘍のように脳神経外科で外科的に治療できないので、内服薬などで長期的に治療する必要がある上、進行性の病気ですからご家族の介護負担が増加していきます。



更に、これらの病気は長期的なりハビリテーションと介護が必要になるため、病院での治療やリハビリテーションが終わっても、すぐに自宅退院が難しい方も多くいらっしゃいます。

当施設ではそのような方々のお世話をさせていただき、専門のスタッフによるリハビリテーションの提供を行っております。

入所及び通所の方々や、そのご家族のお力になれるよう、スタッフ一同力を合わせて頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

糖尿病教室再開のお知らせ

糖尿病療養指導委員会

2020年よりコロナ禍で、長らく中断しておりました糖尿病教室ですが、この度2024年6月より再開いたしました。

糖尿病教室は、糖尿病の正しい知識や自己管理方法などを学んでいただくための教室となります。医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士など専門スタッフが講義や実技（運動療法）を行って、療養生活のアドバイスをいたします。

1回の時間は休憩時間を含めて3時間程度で、偶数月の第1月曜日午後（13時30分開始）に開催しております。

主な参加対象者は、糖尿病患者さんとそのご

家族ですが、興味のある方はどなたでも参加可能です。

働き盛りの方や集中して糖尿病の勉強をしたい方には最適の機会です。一人でも多くの方のご参加をお待ちしております。

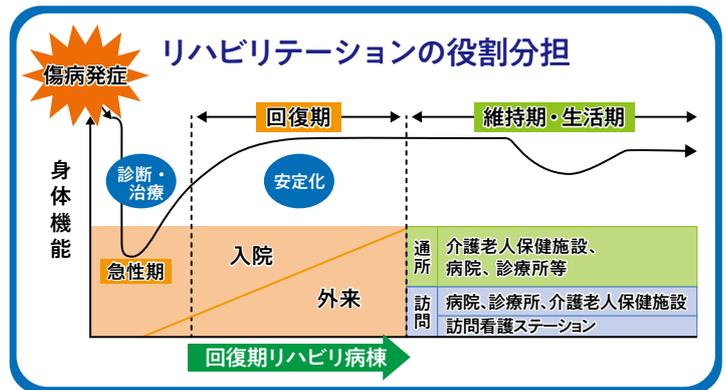
お申込み・お問合せは外来看護師まで、お気軽にご連絡ください。

講義内容	担当者
「糖尿病の基礎知識」	医師
「食事療法の基礎知識」	管理栄養士
「運動療法について（実技あり）」	理学療法士
「糖尿病の薬物療法」	薬剤師
「糖尿病の合併症予防について」	看護師

当院のリハビリについて（その3）

リハビリテーション部 理学療法士 徳永 光宏

今回は「回復期リハビリテーション病棟」（以下回復期リハ病棟）のリハビリについてご紹介します。回復期リハ病棟とは、厚労省が定めた脳血管疾患又は大腿骨頸部骨折等の患者さんに対して、身体機能や日常生活動作能力の向上を目的としたリハビリを集中的に行うための病棟です。下の図のように急性期を脱し、病態や血圧が安定してきた頃、回復期リハ病棟へ転棟となります。一般的に脳血管疾患では発症後6カ月以内が運動機能の改善が著しく見込まれる時期といわれています。そのため、土・日・祝日も毎日リハビリが実施できる365日体制をとっています。



自宅退院において不安なご家族に対しては、家屋調査や介護指導を行います。家屋調査はリハビリスタッフや相談員が自宅へ訪問し、ご本人

の能力やリスクを踏まえたうえで、必要箇所へ手すりの設置等、住宅改修の提案や動作の確認を行います。

介護指導では、リハビリ室において歩行や車椅子への移乗・トイレ動作等のコツやポイントを実際の場面に応じ、わかりやすくご家族に説明致します。

現在、当院ではご家族向けに、患者さん毎に月1回・30分程度の「リハビリ見学」を行っています。感染対策をとりながら実際の訓練に立ち会うことができます。

ご希望の方は面会と同様予約制で、平日の13:00~16:30に代表電話092-541-2035へご連絡ください。

医療・介護制度よくある質問Q & A

老健センターながお 支援相談員 岸原 伊津美

Q：要介護（要支援）認定を受けていて、市外へ引越しする場合はどうしたらよいのでしょうか？

A：市町村が異なる転居先で引き続き介護保険サービスを利用される場合は、住民票の手続きと同時に、転出前の市町村にある介護保険担当係で転出手続きを行い、転出先市町村では介護保険担当係で転出日から14日以内に転入手続きを行って下さい（要介護認定は引き継がれます）。

14日を過ぎると改めて要介護認定の申請手続きが必要になるのでご注意ください。

また、「介護保険負担割合証」や「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方も、併せて手続きが必要となります。

尚、「住所地特例対象施設」に指定されている介護老人保健施設などへ入居される場合は、住所変更が必要でない場合があります。

住所が変わる引越しをされる場合は、住所地の市町村介護保険担当係に必ずご相談ください。



訪問看護ステーションのご案内

ホームケアなお 看護師 嶋山 百世子

訪問看護ステーション「ホームケアなお」は、1999年に長尾病院に併設して開設し、今年で24年目を迎えました。

看護師4名と長尾病院の訪問リハビリが連携して、主に南区・城南区・中央区の各家庭にお伺いしています。

「病気や障害があっても住み慣れた地域、自宅で暮らしたい」、「人生の最期を自宅で迎えたい」、「高齢の親が1人暮らしで心配」と不安に思われる方やそのご家族を、主治医の指示の下、医療・介護の専門職と連携してご支援いたします。

主な業務は、健康状態の観察・療養生活のアドバイス・医療処置や服薬管理・リハビリ・食事、清潔、排泄のケア・終末期のターミナルケア・緊急時の対応です。ホームケアなおでは、夜間や緊



急時にも看護師がかけつける24時間体制で迅速な対応を行います。

尚、地域の医療機関と連携した訪問サービスも行っていますので、かかりつけが長尾病院以外の方でもご利用できます。

退院直後や在宅療養等で訪問看護が必要と思われる方は、「ホームケアなお」にお気軽にご相談ください。

野菜を食べていますか？

栄養管理科 管理栄養士 杉山 佳子

お食事の調査をすると、かなりの方が野菜の摂取頻度や量が足りていないと感じます。

野菜摂取の目標量は**毎食120g程度**。生野菜なら両手一杯、火の通った野菜なら片手一杯が目安とされています。



野菜といえば生野菜のサラダや千切りキャベツをイメージされて、「そんなに食べられない!」と思われる方もいらっしゃいますが、野菜の摂取方法は煮ても、焼いても、炒めても、レンジでチンしても良いのです。例えば袋入りの千切りキャベツを買い、お皿に出してラップをかけ電子レンジ500Wで1~2分加熱すれば1/3に量が減ります。こうすれば意外にあっさり食べることが出来ます。

また、最近は野菜の値段が高騰することも多く「高くても買えません!」と言われる方がいらっしゃいます。そんなときは、値段がある程度一定な冷凍野菜やカット野菜・もやしやキノコをお勧めしています。食物繊維を考えると、もずく・めかぶ・わかめなどの海藻類、こんにゃくなどもお勧めです。

長尾病院外来担当医一覧表

2024年7月1日現在

		月	火	水	木	金	土
一般内科	午前	有田・松尾	松尾・佐原・松永	久留島・忽那	松浦・松尾	久留島・松尾	交代制 ← 第3・5週
	午後	忽那	松尾・佐原	有田・福井	松尾	松尾	
脳神経内科	午前			忽那		小西	
	午後	忽那		福井			
腎臓内科	午前	服部	中村	服部	服部(予約)	服部	
	午後						
循環器内科	午前	平田					
	午後	平田					第1週 第3週
糖尿病・内分泌内科	午前	松尾	松尾		松尾	松尾	池之上・園木(予約)
	午後		松尾		松尾	松尾	
整形外科	午前			櫻木			
	午後			櫻木			
リハビリテーション科 (高次脳機能障害等)	午前				服部(予約)		
	午後		田川(予約)				
リハビリテーション科 (えんげ障害等)	午前				薛		
	午後						
リウマチ科	午前	服部		服部・櫻木	服部(予約)	服部	
	午後			櫻木			
脳卒中外来	午前	服部	佐原	服部・久留島・忽那	薛	服部・久留島	
	午後	忽那	佐原				
パーキンソン病外来	午前			忽那			
	午後	忽那					
けいしゆく 痙縮 外来	午前						
	午後					服部(予約)	



医療法人順和

長尾病院

〒814-0153 福岡市城南区樋井川3丁目47番1号
<http://www.nagao.or.jp/>

TEL : 092-541-2035
FAX : 092-541-2045



診療時間

[月曜日～金曜日] 9:00～12:00 / 13:00～17:00

[第1・3・5土曜日] 9:00～12:00

※受付は終了30分前までとなります

休診日

第2・4土曜日、土曜日の午後、日曜日および祝日
 盆休み(8/14・8/15)・年末年始(12/30-1/3)

■併設施設



介護老人保健施設
老健センターながお
 〒814-0153
 福岡市城南区樋井川3丁目47番1号
 TEL : 092-541-1003
 FAX : 092-511-8838

■併設サービス



居宅介護支援事業所
トータルケアプラン 21
 〒814-0153
 福岡市城南区樋井川3丁目46番5号1F
 TEL : 092-557-3311
 FAX : 092-557-3312

■関連施設 (社会福祉法人順和)



特別養護老人ホーム
鹿助荘
 〒811-1361
 福岡市南区西長住2丁目1番57号
 TEL : 092-511-6711
 FAX : 092-511-6715



訪問看護ステーション
ホームケアながお
 〒814-0153
 福岡市城南区樋井川3丁目46番5号2F
 TEL : 092-289-2123
 FAX : 092-289-0046



地域密着型特別養護老人ホーム
藤ヶ丘荘
 〒811-1355
 福岡市南区椚原1丁目18番11号
 TEL : 092-511-1070
 FAX : 092-511-1078

誌面へのご意見・ご要望は
 長尾よかだより編集委員会まで
 お寄せください。