

独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO
仙台病院

広報誌

地域の皆様と共に。

JCHO SENDAI

ジェイコー
セんだい



2026

2 vol.
02

ご自由にお持ち下さい

特集
FEATURE

整形外科疾患



JCHO仙台病院の魅力を
各号の特集でお伝えします

子どもから高齢者まで 背骨の曲がりはおまかせください 専門医が支えます

背骨の曲がりを専門に診ています

「最近、昔より背中が丸くなった気がする」
「身長が少し縮んだように感じる」
「子どもの姿勢や肩の高さが左右で違うのが気になる」

背骨の変形は、実は子どもから大人まで、年齢を問わず起こりうる身近な問題です。ただ、多くの方が「歳のせいだから仕方ない」「痛みがないから大丈夫」と、そのまま様子を見てしまいがちです。

私は脊椎外科医として、こうした「背骨の曲がり」側弯（そくわん）症を専門に診療しています。

子どもの側弯症は、 早く気づくことが大切です

側弯症とは背骨がねじれながら曲がっていく病気です。特に10歳前後から思春期にかけての女性に発症することが多く、原因がはっきりしない「思春期特発性側弯症」が全体の8割以上を占めます。多くの場合、痛みはありません。そのため、ご家庭での「肩の高さが違う」「背中の出っ張りが左右で違う」といった見た目の変化が、最初のサイン



になることもあります。進行すると背中への痛みを生じるだけでなく、ひどい場合には呼吸機能に影響することもあります。進行例では手術が必要になることもあり、学校健診での早期発見がとても重要です。

軽い段階では、定期的な検査で経過を見守ります。成長に伴って進行する可能性がある場合には、装具（コルセット）によって進行を防ぎます。さらに曲がりが進み、装具での対応が難しい場合には、手術で背骨を矯正し、スクリュー（背骨に挿入するネジ）とロッド（金属の棒）で固定します。手術により見た目の改善だけでなく、将来的な呼吸や心臓の機能保護も期待できます。

大人の背骨の変形は 「治療できる時代」になっています

子どもの頃に発症した側弯症が進行し、大人になってからさまざまな症状が出ることもあります。また、大人になってから新たに現れる背骨の変形もあり、こちらは加齢による骨や関節の変化、骨折、筋力低下などが重なって起こります。腰や背中への痛みだけでなく、長く立てない、歩くと足がしびれるなど、日常生活に大きな影響を及ぼすことも少なくありません。

かつては「年齢のせい」とされてきましたが、現在では治療の選択肢が大きく広がっています。薬やリハビリ、装具などの保存的治療を行い、それでも生活に支障が出る場合には、手術によって姿勢やバランスを整えることも可能です。

もちろん、すべての方が手術を受ける必要はありません。体力や生活背景をふまえ、一人ひとりに合った方法を慎重に考えていきます。



Profile

脊椎外科センター長 菅原 亮 Ryo Sugawara

宮城県出身。
2003年に自治医科大学を卒業後、宮城県内で地域医療に従事。その後、名古屋で側弯症をはじめとする脊柱変形の専門診療を学ぶ。
2014年より自治医科大学整形外科にて、小児・成人の脊椎疾患の診療・研究に携わり、2023年から現職。
専門分野は脊柱変形（側弯症）で、子どもから高齢者の背骨の変形の診療を行っている。
日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科専門医・指導医。



大人の背骨の変形
（70歳女性）
腰痛のために立ち仕事、歩行ができず、手術を行いました。術後は症状が改善し、痛みのない生活を送っています。また姿勢も改善し、とても満足されています。

地域で安心して相談できる 「背骨の専門診療」を目指して

JCHO仙台病院では、背骨の変形に専門的に対応する診療体制を整えています。子どもから大人まで、「これって相談していいのかな」と迷う段階から、かかりつけの先生と連携しながら診療を行っています。

背骨の変化は、早めに知ることを選べる道が広がります。

気になることがあれば、まずは身近な医療機関に相談してみてください。

地域の中で、背骨の健康を支える一員でありたいと考えています。

リハビリコラム

仙腸関節障害の特徴



Kurosawa, Murakami et al.
Pain med. 2017

特徴的な痛みの部位



①



②

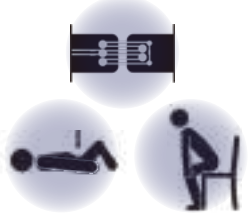


③

座位での痛み

- ①人差し指一本で示せる明確な腰・お尻の痛み
- ②太ももの付け根（鼠径部）の痛み
- ③椅子に腰掛けると痛みが増え、長く座ってられない

仙腸関節障害の理学療法



佐々木、黒澤 他、整形外科、2024



④



⑤



⑥

- ④骨盤ベルト：負担のかかる動作のときに装着する
- ⑤お腹の深層にある筋肉：力まず・ゆっくりと凹ませる（10×5セット）
- ⑥動作の修正：頭部を膝よりも前に出して立ち座りする。動く前にお腹を凹ませ、キープしながら動く

栄養コラム

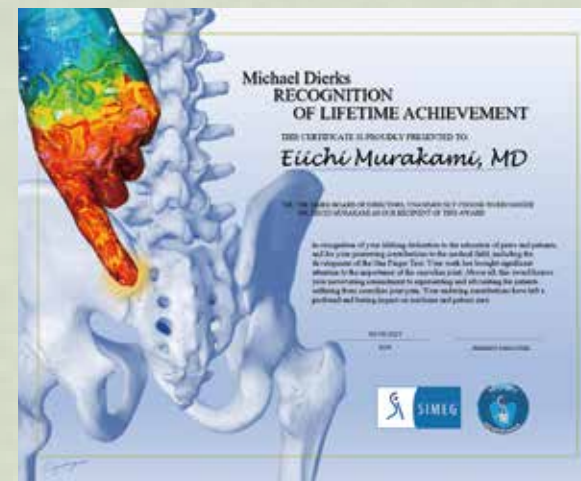
いつもの食事にプラスワン 手軽にたんぱく質を摂る工夫



たんぱく質ってどんな栄養？

たんぱく質は、筋肉や骨など人間の身体を構成する重要な栄養素で、「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」に多く含まれています。たんぱく質は体内に貯めておく事ができないため、「毎食たべる事」が肝心です。「朝食はトーストだけです。」という方はいますか？いつもの食事に少し工夫する事でたんぱく質が不足するのを防ぎましょう。

たんぱく質5g	市販品を使うと便利		
	トースト(ジャム)	ハムトースト	チキンサンド
		 ハム 2枚	 鶏肉 60g
		チーズトースト	
		 チーズ 1枚	
			+12g
たんぱく質15g	スーパーの総菜を活用!!		
	かけそば	きつねそば	エビ天そば
		 いなり揚げ 2枚	 えび天 2個
		月見そば	
		 卵1個	
			+8g
たんぱく質3g	缶詰は保存がきいて種類も豊富		
	サラダ	魚肉ソーセージ	シーチキン
		 30g(1/2本)	 70g(1缶)
		豆腐	
		 150g(小1丁)	
			+12g



(図1) 2025年に開催された国際仙腸関節学会 (International Conference on Sacroiliac Joint Surgery and Related Research-ICSJS) にて、村上栄一名誉院長が仙腸関節障害における医療分野への貢献を讃えられ表彰された。

理学療法士に聞く

「仙腸関節障害」ってなあに？

理学療法士 佐々木 健さん

「最近よく耳にする「仙腸関節障害」とは、何ですか？」

仙腸関節とは、骨盤の中にある仙骨と左右の腸骨をつなぐ関節で、左右に一つずつあります。この関節にはごくわずかな動きがあり、歩く・座るといった日常生活動作を支えながら、ビルの免震構造や自動車のサスペンションのような衝撃吸収装置として働いています。この関節に異常が起けると、腰やお尻・太ももの付け根（鼠径部）に痛みが出るのが特徴です（次ページリハビリコラム上段）。

仙腸関節が痛みの原因になるという考えは、実は古くから知られていました。一九〇〇年代初め、アメリカの整形外科医が腰痛の一部は仙腸関節に由来すると報告しています。しかし、一九三〇～一九五〇年代になると腰椎椎間板ヘルニア研究の発展により、「腰痛の原因は椎間板」という考えが主流となり、仙腸関節は長い間あまり注目されなくなりました。仙腸関節の異常が画像検査で捉えられない一方で、MRIなどの画像検査の発展により腰椎椎間板ヘルニアは画像診断が容易になったこともその流れに拍車をかけました。

当院の名誉院長である村上栄一医師が仙腸関節障害の診断や治療に再び注目し、簡便で診断率の高い仙腸関節後方靱帯ブロック法を開発しました。このブロック法が普及することで全国において仙腸関節診療が行われるようになってきました。これにより、仙腸関節は腰痛の重要な原因であるとして再認識され、腰痛診療の発展に大きく貢献しています（図一）。

関節診療の最後の砦として日本国内のみならず、近年は韓国からも、難治性の仙腸関節障害の患者さんが来院するようになりました。整形外科医師、ペインクリニック医師、仙腸関節専門理学療法士チームが連携して、最新の知見を集積しながら診療にあたっています。

——原因は何でしょうか？

当院での調査において、仙腸関節障害の発生要因としては、不意の動作・反復動作による例が約30%と最も多く、重量物の挙上や転倒転落、交通事故、妊娠出産なども要因となっていました。また患者さんご自身としては、発症に思い当たる要因がないと回答になることも多いのですが、もしかしたら日常生活・就労動作のなかで知らず知らずの間に仙腸関節にストレスが積み重なってしまった結果かもしれません。また、特に女性には男性と比較して、出産に備えるために、構造的に骨盤が緩み易く、仙腸関節の異常が生じやすい傾向にあり、実際に当院での入院患者さんの3分の2は女性です。

——治療はどのように行いますか？

正確な診断が治療の方向性を決める第一歩となります。まずは、痛みの原因が仙腸関節にあるのかどうかを医師によるブロック注射で確認した上で、理学療法を行います。理学療法では第一に、異常を起こして痛みを発している仙腸関節を外から安定化させる必要があります。これには骨盤ベルトを用います。また、いずれ骨盤ベルトを要さずとも、日常生活・就労動作といった仙腸関節へのストレスがかかった状態でも仙腸関節が安定して機能するように、お腹の深い部位

にある筋肉を収縮させる練習をします。寝返りや起き上がり、立ち上がり、前かがみなどの各動作を行う前にお腹を凹ませてから行うことが、仙腸関節への過度なストレスを回避するポイントとなります。他には生活動作で仙腸関節に過度な負荷がかからないように、主に股関節を上手に使った動作練習を行います（次ページリハビリコラム下段）。

——日常生活で気をつけることはありますか？

中腰姿勢での持続作業からの起き上がりには注意を要します。特に疲労がたまっているときに不意に動作を行うと、仙腸関節の異常が生じ、痛みが出やすくなります。また長時間、同じ姿勢をとることを避け、姿勢を変えるのを心がけることが大切です。急性期（痛くなってきたら1週間程度）を除き、過度な安静は不要です。就労の種類によっては、労働環境や姿勢を変えないと仙腸関節の異常が再燃することがあります。理学療法士とともに、就労動作を分析し、予防的観点からの介入も可能です。

——最後に患者さんへ一言お願いします。

仙腸関節障害は、レントゲン、MRIなどの画像検査で異常を捉えることができないため、原因不明あるいは手術を要さない軽い腰痛症とされることがあります。しかし、仙腸関節由来の症状は非常に特徴的で、なかには手術の治療を要する重症の仙腸関節障害もあります。腰やお尻の痛みに加え、鼠径部の痛みで悩んでいる方は、「もしかして仙腸関節障害かも」と思っ、一度ご相談いただければと存じます。



小澤 浩司 院長

整形外科

当院の整形外科では、骨折などの一般的な整形外科疾患はもちろん、専門性の高い分野でも豊富な経験を活かし、質の高い医療を提供しています。ここでは、当科が特に力を入れている分野をご紹介します。

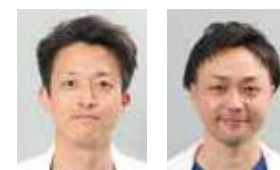
日本仙腸関節・腰痛センター



村上 栄一 先生 黒澤 大輔 先生

腰や臀部の痛みの原因として注目されている「仙腸関節」。当センターでは、正確な診断・最新のリハビリ・最終的な手術治療まで、一人ひとりに合わせた総合的な治療を行っています。仙腸関節の痛みは、脊椎や股関節の病気と関係すること多いため、各分野の専門医が連携して診療にあたっています。

脊椎外科センター



菅原 亮 先生 勝又 勇樹 先生

背骨が曲がる「側弯症(そくわんしょう)」の専門治療を行っています。子どもから大人まで幅広く対応し、まずは装具装着など体への負担が少ない保存的治療を行います。重症例や症状が進んだ場合には、インプラント(金属)を使った矯正・固定手術を行っています。

関節外科(股関節・膝関節)



野口 森幸 先生

下肢の関節、特に股関節疾患に対し正確な診断とリハビリを主体とした保存療法を行い、改善が難しい場合には股関節鏡視下手術や低侵襲人工股関節置換術などより専門的な治療を行っています。また再生医療(APS投与)も行っています。

手の外科・足の外科



野口 京子 先生

手の外科は透析に合併する初発、再発の手根管症候群、腱鞘炎、関節変形、シャント肢の骨折など、他院では治療が難しいケースにも専門的に対応しています。足の外科は足の疾患全般に対応しており、特に成人の足関節、足部変形の矯正手術、糖尿病やシャルコー関節による足のトラブルなどに対して専門的な治療を行っています。



受診をご希望の際は
かかりつけ医または
近隣の医療機関の
先生を通して
ご相談ください

連携医のご紹介



医療法人 川平内科

〈内科・循環器内科・腎臓内科・人工透析内科科〉

当院は平成七年八月に堀籠郁夫医師と私千葉の二人で開業し、今年で二十年を迎えることができました。二人とも前身である仙台社会保険病院に十年以上在籍しましたので、JCHO仙台病院は大事な母校の一つであります。開業当初から近隣に住む多くの透析患者様に来院いただき、透析部門は早期に充実したのになりました。これは仙台病院のバックアップとスタッフに恵まれたことによるものと、心から感謝しております。

一般内科も腎臓病、生活習慣病を中心に、徐々に患者数は増え、地域の家庭医として評価していただけるようになりました。専門医での診療が必要な際は積極的に

希望される病院を紹介しております。当院は青葉区ですが、道を挟んですぐ泉区に隣接しており、紫山転居後は仙台病院を希望される患者様が多くなりました。各科の受け入れや連携室を通じた予約もとてもスムーズであり、本当に助かっております。戻って来られた患者様からは、診療内容、病院環境につき絶賛されることが多く、OBとしてはうれしい限りです。堀籠医師は医業から勇退し、東北公済病院から栗原功医師に赴任していただきました。当院の開業時から理念「心から満足してもらえる医療」のもと、二人で日々研鑽していきたいと思

医療法人 川平内科

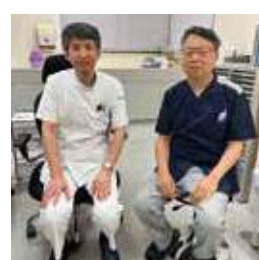
〒981-0954 仙台市青葉区川平3丁目40-10 TEL.022-303-2524

◆駐車50台可(病院敷地内無料)

<https://kawadairanaika.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	
14:30~16:00	●	●	●	●			

休診日 金曜午後・土曜午後・日祝



左:栗原 功(くりはら いさお)医師
右:千葉 茂実(ちば しげみ)医師

ずん
だより



MCI(軽度認知障害) プラススクリーニング検査

の実施について



実施期間 2月2日(月)～3月27日(金)

検査料金 19,800円(税込) ※価格は変更になる可能性があります。

注意事項

- ①既に認知症と診断されている方は検査対象外となります。
- ②急性炎症・肝硬変・先天性異常症の方、自己免疫性疾患をお持ちの方は、結果に影響がある可能性があります。
- ③本検査は食事の影響を受けません。
- ④結果がお手元に届くまでには約4週間ほどかかります。

40歳以上の方
にオススメ!

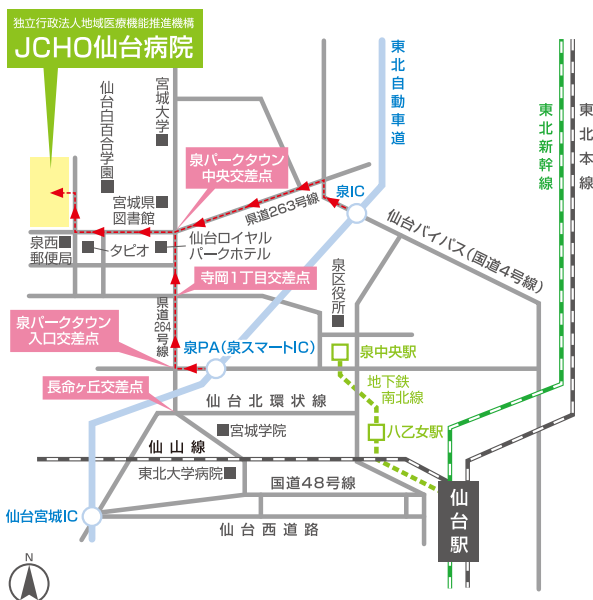


少量の採血で検査可能! 認知症を早期対策・予防!



アルツハイマー型認知症の原因の一つであるアミロイドβの蓄積を阻害するタンパク質や、アミロイドβが蓄積する前のリスクとなる、血管の損傷や炎症に関連するタンパク質を血液で調べ、MCI(軽度認知障害)のリスクを測定します。

JCHO 仙台病院 健康管理センター
022-378-9119 ※電話での予約になります
受付時間/平日13:00～16:00



仙台駅より

宮城交通バスをご利用の場合

宮城大学線 仙台駅西口2番のりば
JCHO仙台病院が起終点の便とJCHO仙台病院経由宮城大学行があります。

地下鉄→バスをご利用の場合

仙台駅から地下鉄南北線「泉中央駅」下車→宮城交通バス 泉パークタウン線 泉中央駅3番のりば
寺岡・紫山経由は、全便JCHO仙台病院正面玄関前に停車します。

泉中央駅より

宮城交通バスをご利用の場合

泉パークタウン線 泉中央駅3番のりば
寺岡・紫山経由は、全便JCHO仙台病院正面玄関前に停車します。

お車をご利用の場合

泉スマートIC方面から県道264号線を大和町方面へ向かい、泉パークタウン中央交差点を左折、泉西郵便局前を仙台白百合学園方面へ右折してください。

泉IC方面から国道4号線を富谷市方面へ向かい、県道263号線を泉パークタウン方面へ左折、泉パークタウン中央交差点を直進し、泉西郵便局前を仙台白百合学園方面へ右折してください。

JCHO仙台病院 広報誌

JCHO SENDAI

ジェイコーセンダイ

2026年2月発行



▶JCHO SENDAI【広報誌】に関するお問い合わせは

【患者サポートセンター】TEL.022-378-9117 FAX.022-378-9135

〒981-3281 宮城県仙台市泉区紫山二丁目1-1 TEL:022-378-9111(代) FAX:022-378-9131 <https://sendai.jcho.go.jp>

JCHO仙台病院

表紙:年の瀬恒例もちつき行事