

# KOC通信

Vol.3

2024年 秋号

## 慢性疼痛のコントロール

～持続する痛みに対する治療の仕方～



クリニックの1Fは“ポルティコ”というイタリアの建築様式を取り入れました。建物の下層部分を数メートル引き込んで、一般の方に開放しているスペースです。ひさしには、北山杉の切り出しベンチを設置しており、どなたでも座っていただけます。



医療法人社団 小室整形外科医院

# 小室整形外科医院

## リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ



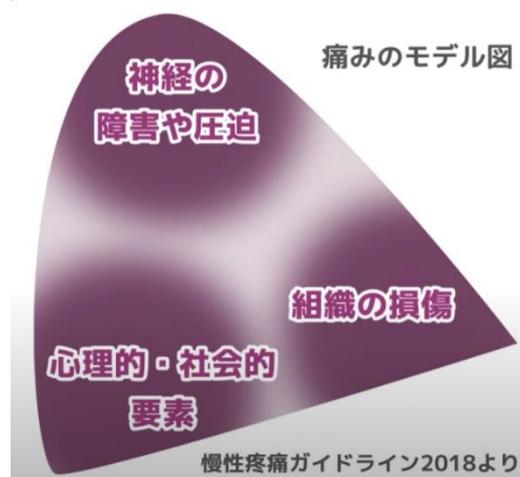
# 慢性疼痛のコントロール

## ～持続する痛みに対する治療の仕方～

### 持続する痛みの原因

国民の病気の訴え(主訴)で最も多いのは腰痛、肩こり、関節痛です。(国民生活基礎調査より)つまり、慢性的な痛み(慢性疼痛)を扱う整形外科治療のニーズは大きいのです。

持続する痛みの原因は、①組織の損傷、②神経の障害や圧迫、③心理的・社会的要素が混在し、それぞれが密接に関係しているといわれています。



### 慢性疼痛の治療

治療では、ケガや病気の治療と同時に、痛みを悪化させるストレス因子を明らかにすることが重要です。当院では、問診時に患者様の生活状況を詳しく伺います。

#### <医師が問診で必ず伺うこと>

- 就寝時間は？  
遅いと、肉体的精神的に疲労していることが多いです。
- 起床時間は？  
睡眠時間が短いと、肉体的精神的なストレスの原因になります。

- 就寝中の覚醒は何回か？  
覚醒が多いと、慢性疼痛と関連します。
- 食事は何回か？  
投薬のタイミングを検討します。
- 仕事は何か？就業時間は？  
夜勤の有無など、仕事のストレスの関与を調べます。
- 同居の方は？  
家族との関係性は心理的環境要因に大きく影響します。

### 慢性疼痛の環境調整

慢性疼痛の治療は「薬物療法」「手術療法」「理学療法」「環境調整」がすべて等しく重要です。当院では、ストレスを溜めないための環境調整も重視しています。そのため、患者様にも痛みの悪化要因を理解いただき、日頃の習慣を見直していただきます。心身の健康のために、ウォーキングやストレッチなど適度な運動を続けます。また、心の健康のためには、楽しみを見つけ、無理をしないことが重要です。思考や

行動の癖を把握し、行動パターンを変えていくことで、良好な人間関係の構築を目指します。スタッフは皆、患者様のストレスの軽減を心がけています。

特に高齢者に対しては、外来診療と合併症の専門治療ネットワーク、介護を含めたサポート体制の構築が欠かせません。医療機関や介護事業所との連携・調整を図り、地域で慢性疼痛を抱えた高齢者の治療ができる環境づくりに努めています。

# 訪問診療について



『訪問診療』は、通院が困難になった患者様のご自宅に医師が訪問する在宅医療です。当院では、ひとりで通院するのが困難な方で、足腰の痛みを中心として内科的な管理も必要とされている方を対象としています。患者様の病状悪化を防ぎ、体調を維持することが主な目的です。

主治医と患者様・家族や介護支援専門員

(ケアマネジャー)が事前に話し合っ、例えば、「1週間に1回」や「2週間に1回」、「何曜日の何時から」といった訪問計画を立て、計画に沿って医師が定期的に伺い、診療を行います。訪問看護・訪問薬剤・訪問リハビリ・訪問介護などのサービスと組み合わせることで、ご自宅であっても外来通院と同様の治療が可能です。処方箋などの必要書類は、当院が薬局や他機関などと直接連携してやり取りするため、患者様やご家族の負担は少なく済みます。

ご家族とともに医療介護のチームで、患者様の生活の維持をしていきます。

## <診療時間>

月・火・水・金曜日 13:00~17:00

## <訪問診療お問い合わせ先>

地域連携室 電話：075-871-0551

※月・火・水・木・金曜日 9:00~17:00

解説者：小串(常勤医師)

## 理学療法士 解説

# 院内リハビリ勉強会

月に2回、院内のリハビリ勉強会を開催しています。院長と理学療法士が出席して、診療の考え方やリハビリの方法を共有し合います。患者様への治療の質の向上のほか、自己研鑽を通じてスタッフ自身の目標を実現することが目的です。



当院では、どのスタッフでも同じ内容のリハビリを提供できるよう、リハビリ方法の共通化を目指しています。そのため、特に若手スタッフのレベルアップを図るために、ベテランスタッフが知識や技術を指導することや、若手スタッフと一緒に患者様のリハビリ内容を協議することなど、実践的な勉強会を実施しています。

実際の患者様に対して、知識や技術を実践・応用するためには、スタッフ同士の日頃からのディスカッションが欠かせません。一同が集まって話し合うことで、意見交換や相談ができる環境づくりにも繋がっていると感じます。

より良いリハビリが提供できるよう、これからも日々研鑽していきます。

解説者：井上(理学療法士・主任)  
柴村(理学療法士)

連携施設  
紹介

## 京都市立病院 整形外科

～部長(人工関節)の金先生にお話を伺いました～



独立行政法人京都市立病院機構

京都市立病院

京都市中京区

壬生東高田町1の2

TEL : 075-311-5311(代)



京都市立病院整形外科の軸は、歴史と高い専門性がある人工関節外科と脊椎外科です。麻酔科・内科・ICUのバックアップがあり、85歳以上の超高齢者や合併症リスクの高い患者様の手術も受け入れています。

患者様をご紹介いただき、手術、退院、リハビリという治療の流れは地域の先生方と行います。小室整形外科様とは主に人工股関節の治療で連携しています。責任を持って診ていただけるので、患者様への説明、手術前後のリハビリと投薬、痛みの管理や生活環境の調整、骨粗鬆症治療までお願いできます。

私たちは手術の腕を磨くことだけでなく、患者様のお話をしっかり聞いて対応します。人工関節・脊椎に限らず、お悩みのある方はご相談ください。

(金先生 談)

地域取材

## 京都市右京区役所

「気づき、受け止め、繋ぎ、支え」区民の生活を地域全体で支える。



京都市右京区役所

京都市右京区

太秦下刑部町12番地

TEL : 075-861-1101(代)

右京  
区役所サンサ  
健康広場

区役所は区民の生活の受け皿として、お困りごとをお伺いし、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、小室整形外科様など地域のキーパーソンや関係機関等と連携しながら、生活・健康・子育ての問題等を共に地域で支える役割を担っています。最近では地域の繋がりが乏しく、どこに相談したらよいかわからない方も多いためです。心配事や困っていることがあれば、まず区役所にお電話ください。

区民の健康増進を目的に、「サンサ健康広場」を区内6か所で開催しています。サンサ右京でも毎月第1・3金曜日の午後2時から1F区民ロビーで開催しており、参加費は無料です。一緒に健康の輪を広げ、約30分のメタボビクスを楽しみませんか。

(人見区長・井上副区長・健康長寿推進課 山田課長 談)



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ

