

2020 - 21 年度 国際ロータリーのテーマ  
『ロータリーは機会の扉を開く』  
RI 会長 ホルガー・クナーク

川崎北ロータリークラブ会長の方針  
『ONE TEAM』  
会長 松山 直樹

Rotary



# 川崎北ロータリークラブ会報



会長 松山 直樹

幹事 谷口 一成

会報委員長 大塚 正一

事務所：〒211-0063 川崎市中原区小杉町 3-70-4 ホーユウパレス武蔵小杉 104 TEL 044-722-8037 メール：knrc@nifty.com

URL：http://kawasaki-north-rc.blue.coocan.jp/

例会：毎週水曜日 12：30

二子玉川エクセルホテル東急

## 第 2912 例会

令和 2 年 11 月 4 日 (水)

(本年度第 10 回)

点 鐘

松山 直樹 会長

司 会

横山 芳春 会場監督

お客様紹介

松山 直樹 会長

### ゲストスピーカー

清水整形外科医醫院 院長 清水 泰雄 様

ゲストスピーカー同行者 角谷 真太郎 様

株式会社 現代書林 代表取締役社長 坂本 桂一 様

米山奨学生 ゲサンワンジュ 君

### 出席報告

会員数 49 名	出席 49 名	欠席 0 名
(対象外 0 名)		出席率 100%

### 会長報告

松山 直樹 会長

1. 理事会報告
2. 地区より、ロータリー文庫の HP がロータリアン限定になり、文献検索可能になったとのお知らせ  
WEB サイトのご利用方法など詳細につきましては、資料をポスティングしましたのでご確認ください。

### 幹事報告

谷口 一成 幹事

他クラブ例会臨時変更

- 川崎とどろき RC  
11 月 16 日・23 日 (月) 休会
- 川崎中 RC  
11 月 24 日 (火) 休会
- 川崎中央 RC  
11 月 12 日 (木) 3RC 合同親睦夜間例会 中止  
11 月 16 日 (月) → 28 日 (土) 移動例会 四季劇場 夏「ライオンキング」鑑賞  
11 月 23 日 (月) 休会
- 新川崎 RC  
11 月 25 日 (水) 休会
- 川崎高津 RC  
11 月 26 日 (木) 夜間例会 点鐘 18：00

### 米山奨学金贈呈

松山 直樹 会長

松山 直樹 会長より、ゲサン ワンジュ 君に米山記念奨学金の贈呈が行われました。

### 委員会報告

大塚 正一 会報委員長

今月と来月の『月信』豆知識のコーナーに私の記事 (今月号 8 頁) が掲載されます。お読みいただけましたら幸いです。

### 柳澤 信夫 指名委員長

先日、次年度理事役員を推薦のための指名委員会が行われ、候補者が決定いたしました。本日より 1 か月間候補者について会員皆様にご検討いただきまして、12 月の第 1 週目に決めさせていただきます。

会長 峯岸 雅宏 君 (既決) 副会長 米山 元章 君

理事 末永 直 君 理事 佐久間 馨 君

理事 豊見山 徹 君 理事 戸川 俊雄 君

理事 (無任所) 松山 直樹 君 (既決) 幹事 松下 幸夫 君

会計 野口 隆一 君 2022 ~ 23 年度会長 横山 芳春 君

### 会員お祝い

クルーズ由美子 親睦委員長

11 月祝事：おめでとうございます！

- 会員誕生日  
榎木 永一郎 会員
- 配偶者誕生日  
生垣 悦子 様 谷口 雅子 様 波木井 優子 様 重田 伸枝 様
- 結婚記念日  
柳澤 信夫 会員 生垣 繁 会員 野口 哲志 会員  
若林 潤 会員 佐久間 馨 会員 クルーズ 由美子 会員  
山川 哲史 会員 石坂 想 会員
- 入会記念日  
石井 弘 会員 渡邊 敏久 会員 花田 薫 会員  
米山 元章 会員 帯谷 昌充 会員 関 孝篤 会員  
山川 哲史 会員 松下 幸夫 会員 色摩 和恵 会員
- 年間出席率 100% 以上  
川野 正久 会員 柳澤 信夫 会員 佐久間 馨 会員  
朝山 浩 会員 クルーズ 由美子 会員 妻鹿 琢生 会員

### 卓話



清水整形外科医醫院 院長 清水 泰雄 様  
「その痛み、手術しなくても治ります」

近年では約 2800 万人の腰痛持ちがあり、その内の 7 割が 70 歳以上です。本日は、手術せずにひどい腰痛を取り除くことを信念として開業して約 30 年、おおよそ 2 万人の患者さんを診てきた中で培ったことについてお話させていただきます。

### 手術しないで痛みを治す方法

- ・漢方薬
- ・テーピング (固定するテープではなく、緩めるためのテープ キネシオテープ)
- ・トリガーポイント注射で筋肉を緩める
- ・プラセンタ注射 (人間の胎盤エキス)

## 一般的な日本の整形外科の考えかた

- ・関節痛、神経痛、しびれは、軟骨や椎間板の変形、骨や軟骨が神経を圧迫していることが原因と考えられている
  - ・レントゲン、MRI、CT、関節鏡などの画像診断が発展したために画像に頼り過ぎた診断を行っている
- その結果手術を行っても改善されず、患者さんはいつまでも痛みに苦しみながら次々と病院を渡り歩く、「ドクターショッピング」に陥ってしまうことも少なくない。

例：栃木県塩谷郡栗山村 65歳～84歳 女性 98名  
30%に腰椎すべり症がみられたが、腰痛のある人はすべり症のない人群の方が多かった。65歳以上になると膝痛の有無にかかわらず40以上の人が半月板を損傷している。また、肩関節の腱板断裂は、肩の痛みが全くない人でも50代では25%、65歳以上では50%に腱板断裂がみられる。

## 椎間板ヘルニアの保存療法と手術の効果の比較

保存療法と手術をしたときの治療成績を比較した結果、半年または一年間は手術をしたほうが痛みの度合いが改善されたものの、一年以降の痛みの改善率に差はみられなかった。

## 腰痛の原因

- ・がん、感染症、リウマチ 5%
  - ・腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症 10%
  - ・原因不明の腰痛 85%
- この原因不明の腰痛の95%は、筋筋膜性疼痛症候群（MPS）によるものである

## 整形外科疾患の痛みの本態は筋肉

- ・骨、軟骨や椎間板の変形は痛みとは関係ない
- ・レントゲン、MRIの所見は痛みとは関係ない
- ・痛みやしびれの原因は筋肉の硬結（トリガーポイント）である

## トリガーポイントが生じるしくみ

日常生活の中で筋肉が硬直したままになると（ワケあり筋）、筋線維が短く縮んでしこり（近硬結）となる。このしこりを「トリガーポイント」と呼び、難治の痛みやしびれの発生源となる。押すとコロコロし、痛みがズーンと広がるのが特徴。腰痛に限らず、全身の様々なところで発生する。

## トリガーポイントは痛みの悪循環を招く

トリガーポイントが生じて、脳に痛みの電気信号が立て続けに送られる→痛みの悪化→心身が常にストレスを感じる→交感神経が優位になり、筋肉が硬直する  
これを取り除くのが「トリガーポイント注射」

## トリガーポイント注射（保険内治療）

トリガーポイント注射の効果

- (1) 発痛物質を洗い流す
  - (2) 交感神経の働きを抑え、血流を改善
  - (3) 筋硬結を緩める
  - (4) 知覚神経から脳に伝わる痛みの電気信号を遮断する
- ・26Gまたは27Gの注射針
  - ・0.5%メピバカイン（カルボカイン）5～10ccで3～5か所
  - ・ネオビタカイン1Aで2、3か所
  - ・プラセンタ（メルスモン、ラエンネック）1Aまたは2Aで1、2か所

トリガーポイントが原因で診断される主な病名：脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア

- ・MRIでの椎間板の突出や脊柱管の狭窄は腰痛やしびれの原因ではない

- ・坐骨神経痛は椎間板ヘルニアや狭窄症が原因ではない
- ・腰椎すべり症や分離症があっても必ずしも痛みはこない
- ・腰痛や坐骨神経痛は筋肉にできたトリガーポイントが原因である

左坐骨神経痛の治療例：78歳男性

3か月前くらいから左坐骨神経痛と腰痛があり、10メートル歩くだけで歩行困難になる。3か所の整形外科で脊柱管狭窄症の診断を受け、手術といわれたが「手術は絶対したくない」とのことで来院。0.5%カルボカイン7ccで左小殿筋にトリガーポイント注射。中殿筋にメルスモン2Aトリガーポイント注射を週1～2回施行し、3か月で疼痛改善し自力歩行可となる。

## 変形性股関節症のトリガーポイント

- ・大腿筋膜張筋・小殿筋・中殿筋・大殿筋・内転筋

右変形性股関節症の治療例：63歳女性

3年間右股関節痛、歩行障害があり、7か所の整形外科で手術しかないといわれ来院。0.5%カルボカイン8ccとデカドロン3.3mg1ccを右中殿筋にトリガーポイント注射を2回施行。その後メルスモン2Aを同部にトリガーポイント注射し、8回目くらいから股関節痛改善し、日常生活に支障なくなった。

## 頸椎症のトリガーポイント

- ・棘上筋・菱形筋・棘下筋・三角筋・大胸筋

頸椎椎間板ヘルニアの治療例：48歳女性

一年前からMRIで頸椎椎間板ヘルニアと診断され、神経根ブロック、硬膜外ブロック、星状神経節ブロックを何回か施行したが改善せず手術といわれ来院。左菱形筋に0.5%カルボカイン8cc、棘上筋にメルスモン2Aをトリガーポイント注射。週1～2回注射を施行し、1か月で痛みとしびれが改善した。

## 変形性膝関節症のトリガーポイント

- ・内側広筋・外側広筋・内転筋・縫工筋
- ・ハムストリングス



## ニコニコレポート 齊木貴 副会場監督

松山直樹会長、洪征治副会長、谷口一成幹事

本日は、清水整形外科医醫院 清水 院長に卓話をお願いしております。清水先生よろしくお願いたします。

佐久間馨君、相良久征君

清水先生、坂本様、本日はようこそお越しくださいました。卓話楽しみにしております。よろしくお願いたします。

松波登君、齊木貴君

清水先生、本日は卓話よろしくお願いたします。

クルーズ由美子君

本日は、清水 院長の卓話を楽しみにしております。近日中に主人を連れて行きます。よろしくお願いたします。

ビール同好会：戸川俊雄君、生垣繁君、大部哲也君、

洪征治君、柳澤信夫君、松下幸夫君

清水 泰雄様、本日は卓話を楽しみにしております。皆様、元気ですか。今月から通常例会になります。風邪をひかないようにながらみましょう！