



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。
外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。
今号は、病理検査と自分でできる腰痛対策を紹介します。

2018年4月号

◆ 検査でわかるシリーズ No.5

臨床検査部

病理検査について<病理部>

病理検査にはおもに組織診と細胞診があります。また、遺伝子検査も行っています。

■ 組織診

内視鏡検査などで採取された組織や手術で摘出された臓器からガラス標本作製し、顕微鏡で観察し、患者さんの病気を診断します。

病気の部位を細かくし、数種類の薬液を通した後、ロウで固めて薄くスライスし、スライドグラスに貼り付け、色を付けて標本ができあがります。標本作製には手作業が多いため、数日かかります。

当院では専任医師5名(うち病理専門医4名)で診断しています。どのような種類の病気であるか、手術症例であればがんの取り残しがないかどうか、リンパ節に転移がないかなども調べます。なかには診断の難しい症例もあり、さらに追加の検査(免疫染色、遺伝子検査)をすることがあります。そのため、報告に1~2週間またはそれ以上かかることもあり、追加の費用をいただくこともあります。

主治医はこの組織診断を基に、その他の検査結果を加えて総合的に診断し、患者さんの治療法を決定します。

■ 細胞診

細胞をスライドグラスに貼り付け、色を付けて標本作製し、正常とは異なる細胞があるかどうかを顕微鏡で観察します。痰や尿中に含まれる細胞、子宮から擦りとられた細胞、乳腺や甲状腺などにできた腫瘍に針を刺して採取した細胞などが対象です。

当院では細胞診専門医3名と、細胞検査士11名が交代で検査をしており、報告には1日~数日かかります。細胞診で異常が見つかった場合は、次の検査(生検等の組織診)に進みます。

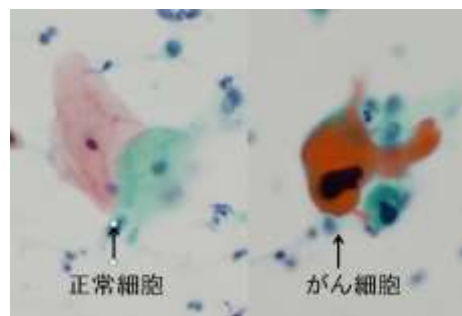
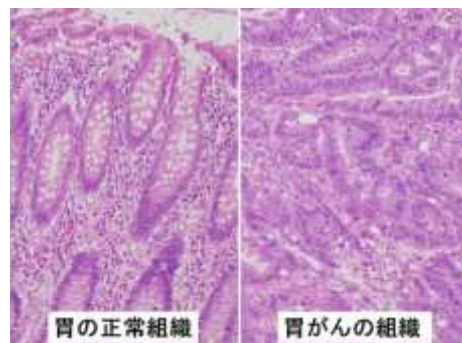
■ 免疫染色

病気の種類によって組織に特有のタンパクが増加します。抗体という試薬を用いて色を付けてタンパクを見つけます。

■ 遺伝子検査

がん発生の要因の一つに様々な遺伝子異常の積み重ねがあります。遺伝子異常の中には、その病気に特徴的な遺伝子異常やがん細胞の生存に重要な遺伝子異常が存在します。

遺伝子検査では、患者さんおひとりおひとりに最も適した治療を提供するため、がん遺伝子異常を調べ、がんの診断確定や治療薬の効果予測に寄与しています。



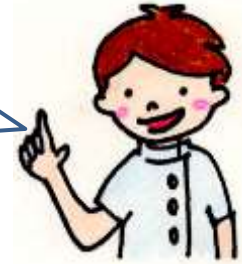
◆「自分でできる腰痛対策」

リハビリテーション科

高齢者だけでなく、若い人も悩まされることの多い腰痛。腰痛を引き起こす代表的な疾患には、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、圧迫骨折といった原因が特定できる「特異的腰痛」と、痛みの原因となりそうな疾患や異常が見つからない「非特異的腰痛」があります。

まず、チェックリストで自分の腰痛について確かめてみましょう。

- ① 安静にしていても、うずくことがある。楽な姿勢がない
- ② 強い痛みがお尻からひざ下まで広がっている
- ③ 肛門や性器周囲がしびれたり熱くなったりする、あるいは尿が出づらくなることもある
- ④ 足の脱力感がある。たとえば踵(かかと)歩きがしにくい
- ⑤ 転倒、転落など外傷後の痛みで日常生活に支障がでる



①～⑤のうち1つでも当てはまれば「特異的腰痛」の可能性が高いので、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

いずれにも当てはまらなければ、「非特異的腰痛」の可能性が高いといえます。

非特異的腰痛が起こる原因の1つに髄核のずれがあります。人間の背骨は椎骨という四角い骨が縦に積み重なってできていて、椎骨と椎骨の間には椎間板があり、その中央にあるのが髄核です。仕事や家事などの日常の姿勢や動作の中で中央にある髄核がずれてしまった状態が続くと、腰が重い・痛むなどの症状を自覚します。

髄核は大きくずれる前なら簡単な体操（これだけ体操）で元の位置に戻せます。デスクワークが多く、猫背で座っている時間が長い人や介護など前かがみになる動作の多い人は「腰をそらすこれだけ体操」が、逆に立ち仕事が多い人や長時間歩いたなどの場合は「腰をかがめるこれだけ体操」が効果的です。

また非特異的腰痛には人間関係の悩みや、仕事への不満や負担感、腰痛に対する過剰な不安などの心理的なストレスも慢性化や重症化、再発の重要な因子であるといわれています。ストレスをためないように自己管理することも腰痛対策としてとても重要です。

腰をそらすこれだけ体操

- ①足を肩幅よりやや広めに開き、両手を始点に腰をしっかりそらす
- ②息を吐きながら最大限にそらした状態を3秒間



腰をかがめるこれだけ体操

- ①椅子に腰かけ、足を肩幅より広めにひらく
- ②息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ(1～2回)

