

「腰椎椎間板ヘルニア、脊柱狭窄症で腰痛や下肢痛としびれがひどくなった。」と聞いたことがありますか？整形外科の診療をしていると多くの患者さんが外来を受診されます。仙骨（骨盤の一部）の上に腰椎が鎮座し、腰椎前弯の強い、第3、4、5腰椎と仙骨間で好発する疾患です。つまり負荷のかかるレベルに不具合が発生します。ど

なぜ人間の腰は反っているの？ なぜ腰を痛めるの？



図2

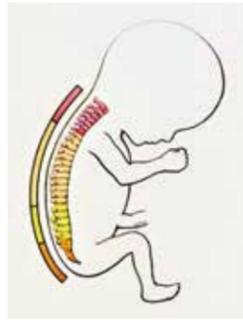


図1

うして人間にそのような腰椎前弯が存在するのでしょうか？
大部分の哺乳類（四足動物）において、背骨（脊柱）は水平あるいは緩やかなC型カーブを呈します。人間の赤ちゃんの背骨も、歩行し始めるまでは他の哺乳類と同様の形態をしています（図1）。しかし、一旦歩行し始めると背骨の配列は変化し始めてS状のカーブを描くようになります（図2）。この恩恵を受けて胴体と頭が腰の上でバランスよく保つことが可能となります。ここで最も重要なこ

とは、背骨の根元のカーブである腰椎の前弯（前方の腹側に凸のカーブ）で、二足歩行する人類特有の形態となります。
1930年代に南アフリカの洞窟でアウストラロピテクスの化石が発見されました。骨盤の脊柱も人間に近く、直立して二本足で歩いた初めての哺乳類と考えられています。その脳は類人猿と人間の中間程度で、人間の脳は直立歩行後に発達したようです。また、四つ足動物が急に直立二足で歩くようになり腰椎に急峻なカーブが発生しました（図3）。
現代人の腰椎も急峻な前弯に対応できておらず、椎間板の加齢変性と前弯による負担が影響し、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症が発生し人類特有の疾患となっています。発展途上である現代人の腰椎配列の進化改善には途方もない年月が必要です。腰椎前弯の負担軽減には体幹筋の支持が重要で、予防法として体幹筋の柔軟性を保ちつつ筋力鍛える必要があります。みなさん、腰椎の健康維持のために普段から無理のない柔軟体操、ウォーキングを

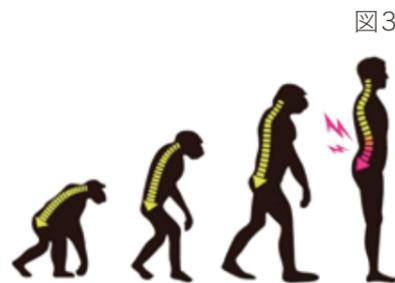


図3

がんばりましょう。また、すでに腰椎疾患に罹患した方は、整形外科医、理学療法士と相談し、腰椎に負担の少ない正しいリハビリ指導を受けましょう。



今月のDr.



整形外科部長、脊椎外科部長

Hirokazu Nohara
野原 博和

日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会脊髄病医
日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医
医学博士



INFORMATION

01 | 代表番号変更のご案内

電話の混雑緩和およびサービス向上を目的として、令和8年度3月2日月曜日より代表電話を自動応答・ご案内が可能なナビダイヤルへ変更いたします。音声案内に従い番号を選択していただくことで、担当窓口へおつなぎします。ご利用の皆様にはお手数をおかけいたしますが、ご登録されている電話番号の変更をお願いいたします。
なお、一般電話からは市内通話料金でご利用いただけますが、携帯電話の無料通話対象外となります。

2026年3月2日(月)より大浜第一病院の

電話番号が変わります

電話帳の変更をお願いします

変更前	代表番号	予約変更専用番号
	098-866-5171	098-866-1100



2026年3月2日からの電話番号

0570-00-5171

今月の smile



今月の新入職員

一生懸命頑張りますので、よろしくお願いたします



医療コンサルジュ・上地の

外来より
こんにちは

です。
また、食欲の秋と同時にスポーツの秋、読書の秋も並行して、胃袋だけでなく体も頭も満たせるようにしたいと思います。

医療川柳
夜勤明け
朝日がくれる
もう一步
20代看護師

Dr. 仕垣セレクト
医学・医療
の名言

Dr. あいり先生

物事にはこれで極めたと思っても、必ずその上がある。進歩は現状を否定するところから始まる
脳神経外科医 福島 孝徳

編集後記

Text : 総務課 宮城

秋から冬へと季節も移ろい、ここ沖縄でも北風の厳しい季節を迎えようとしています。暦の上(旧暦)では、ムーチピーサーから旧正月に向けて寒さもだんだんと厳しくなると聞いています。皆さまも体調を崩さないよう、睡眠と栄養補給をしっかり摂取願います。
そう言えば、首里城の復活もいよいよです。楽しみます。



ANNEX落成

救急受け入れ体制の強化と、
心臓医療のさらなる高度化に向けて。

PROJECT
CONNECT
"つながり"をつくる "つながり"をまもる



カテーテル血管造影センター

検査から治療までをつなぎ、
専門診療を支える体制へ

2階には、カテーテル・血管造影センターを配置しています。本館に設置されていた血管造影室をANNEXへ移設し、あわせて拡張を行いました。センター全体の床面積は約962㎡で従来比約1.8倍のスペースを確保しています。血管造影室は2室体制とし、検査・治療を行うための操作室を併設するなど、血管造影に関わる機能を一体的に整備しました。

このような構成により、血管造影に必要な設備や動線を同一フロア内にまとめ、検査や治療に対応できる環境を整えています。本センターでは、循環器科をはじめ、脳外科、心臓血管外科、消化器科など複数の診療科が利用しており、診療科を横断して使用される部門として運用されています。各診療科の専門性に応じて、カテーテルを用いた検査や治療が行われており、すでに運用を開始しています。ANNEXへの移設により、血管造影に関する設備や機能を2階に集約しました。

本センターは、ANNEX内に配置された救急センターと並び、診療機能を一つとして、当院の診療体制を構成しています。当院は那覇地区における急性期・中核病院として、こうした診療機能を活用しながら、日常診療にあたっています。



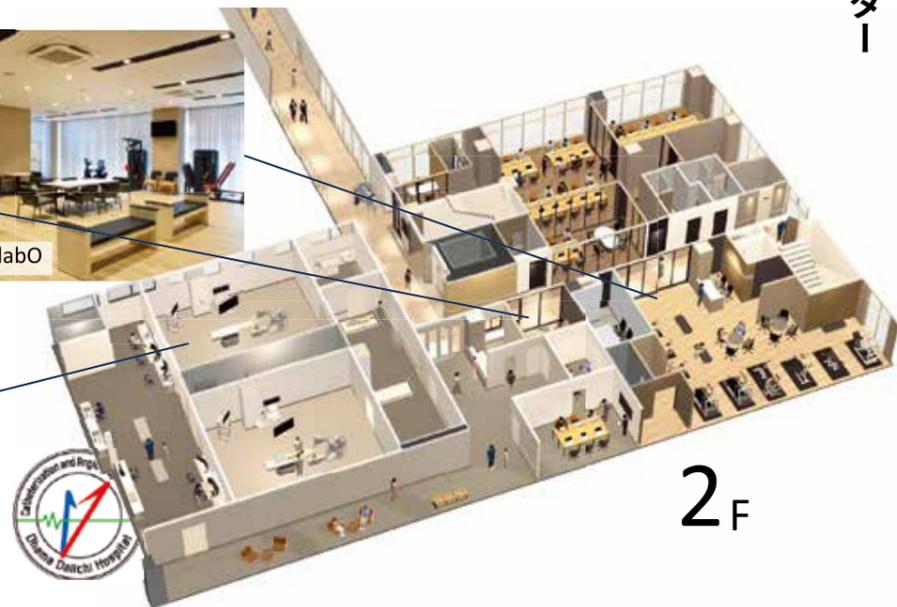
センター待合室



Power lab O



カテーテル室



2F

プロジェクト コネクト

Project Connect

プロジェクトコネクトは、当院を含む法人内の医療・介護・在宅支援の機能を、一つの流れとして捉え、日々の運用の中でつなげていく取り組みです。その中核となる新たな拠点がANNEXであり、館内には当院の診療機能に加え、集約された在宅系サービスも配置されています。急性期から在宅までを同じ建物内で担う総合一体型の構成とすることで、部門や施設ごとに役割を分けながらも、連携が生まれやすい環境を整えています。プロジェクトコネクトは、こうした配置と運用を通じて、医療と生活を支える体制づくりを進めています。



救急センター

救急受け入れを拡充し、
迅速に命を守る体制へ

ANNEX 1階は、当院の救急医療機能を大幅に拡充するために整備された救急センターです。従来の約2倍となる広さを確保し、救急患者の受入から初期対応、検査、治療方針の判断までを一体的に行える環境を整えました。救急センターを中心に、画像診断や放射線関連機能を同一フロアに配置することで、救急搬送後の流れを途切れさせず、迅速な対応につながっています。

ストレッチャーベッドは従来の2台から10台へと増設し、救急対応が重なる場面においても診療を継続できる構造としました。また、初療体制を見直し、重症患者3名に同時対応できる体制を整えています。救急専用のCTやレントゲンを備えることで、必要な検査を速やかに実施し、その結果を次の治療へと確実につなげることが可能となりました。

4F 学びのフロア

人を育て、現場につなげる学びのフロア

- Auditorium O (講堂)
- Lounge O2
- おもと会教育研修センター



Auditorium O

3F 在宅系サービス事業フロア

医療と在宅をつなぐ、ワンフロアの連携拠点

- 在宅総合ケアセンターなほ (訪問看護・訪問介護・居宅)
- 那覇市地域包括支援センター安謝
- プレモ在宅クリニック



& home



救急待合室



放射線検査室



救急センター

1F