医療法人 博仁会 共済病院

発行/2024年10月　発行元/共済病院　広報委員会

共済病院だより VOL.55

〒336-0931埼玉県さいたま市緑区原山3-15-31 TEL.048-882-2867
FAX.048-882-2887 http://www.kyosai-hosp.or.jp/

写真：山﨑寛史　作

病院だより　VOL.55　ご案内

五十肩特集

○ なかなか良くならない五十肩の話　　整形外科医　飯島裕生
○ 五十肩予防体操　　リハビリテーション科

なかなか良くならない五十肩の話

共済病院　整形外科　飯島裕生

厚生労働省が3年ごとに行っている国民生活基礎調査では**「肩こり」は男性、女性共に困っている身体不調の第2位**となっています。肩の痛みを「肩こり」でまとめてしまっていますが、この中には様々な肩疾患が含まれており、**なかなか良くならない「肩こり」には注意が必要**です。肩の痛みの中で発生頻度が高く、是非皆さんに知ってほしい肩の障害が「五十肩」になります。

私も医師になる前は「四十肩、五十肩」は、肩こりのようなもので自然と良くなり病院で治療をするものではないと思っていました。整形外科医師として肩関節を専門にするようになってからその考えは大きく変わりました。五十肩の患者さんの診療を行う時に特に説明させて頂いていることは、**「五十肩」と「肩こり」は全く別の状態**で治療は180度違うこと、「五十肩」は30歳以上、御高齢の方でも生じる可能性があることをお話ししています。勿論、海外でも「四十肩、五十肩」は存在しています。英語では「Frozen shoulder (凍結肩：日本語訳)」と呼ばれています。ここ10年で**「五十肩」の研究が進み、その治療法が大きく変わって来ています。**

なかなか良くならない肩の痛みで悩んでおられる方は、当院の「肩専門外来」でご相談頂けると幸いです。お困りの症状など気兼ねなくお声がけ頂ければと思います。

＜五十肩のセルフチェック＞

以下の**５項目で3項目以上に当てはまる方は「五十肩」**が疑われます。

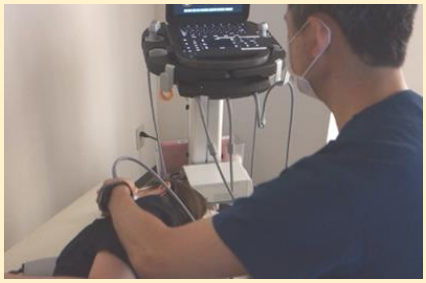
- ◻ 1か月以上、肩の痛みが続いている
- ◻ 肩をどの方向に動かしても痛い(特に手を後ろに回す動作で痛みが強い)
- ◻ 仰向け、痛い肩を下にして寝ると強い肩の痛みがある(夜寝ている時の強い痛み)
- ◻ ストレッチや体操など肩の運動をすると逆に痛みが強くなる
- ◻ 腕を伸ばしたり、後ろの物を取ろうとすると強い痛みがある

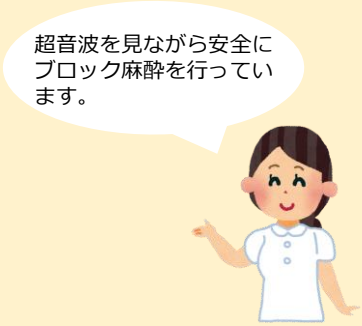
＜五十肩の治療法＞

五十肩の治療法として、安静(日常生活での動作制限)、内服治療、肩関節注射、リハビリ治療などがあります。このような治療法でも十分な改善が得られない時は、当院では外来で行える「肩関節授動術(かたかんせつじゅどうじゅつ)」をお勧めしております(所要時間：約1時間、費用は3割負担の方で6000円程度)。

○「肩関節授動術」の流れ

1) 超音波を用いて肩の神経ブロックをします。
(肩のみの麻酔となります、所要時間約3分)





2) 麻酔が効きましたら(麻酔後約30分)、
ゆっくりと肩を動かして行きます。

麻酔が効いてから肩を色々な方向へ動かして、関節包を剥がします。

3) 炎症を起こして硬くなった肩関節包という膜を剥がします(所要時間約5-10分)。

4) 施術後も麻酔により腕は動かないので三角巾でつるして帰宅となります。

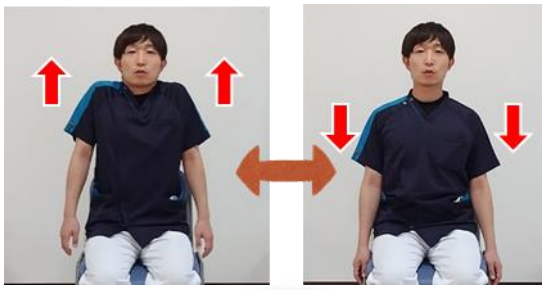
5) 施術を行った当日は自宅でゆっくりしてもらい、翌日からは普段通りにしてもらっています。
麻酔は約8-10時間は効いています。

肩甲骨周囲の筋肉を動かしましょう！

リハビリテーション科　　『五十肩予防体操』

・痛みや、つらさを感じない程度の強さで行いましょう
・力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり行いましょう
・息を止めず10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう

1.挙上・下制



2.内転・外転

3.肩回し

4.キャット＆ドッグ

5.腕の上げ下げ

6.体幹の側屈

7.体幹の回旋

8.突き出し・引き込み

9.横振り

10.後方伸展

11.後方挙上

秋から冬にかけて流行する感染症

感染症というと新型コロナウイルスに注目されがちな昨今ですが、感染症にはそれ以外にも多くの種類があります。年間を通して感染リスクがあるもの、季節により流行するもの、子供がかかりやすいもの、など特徴は様々です。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症以外にも、マイコプラズマ肺炎の流行も話題になりましたね。

秋から冬にかけて流行しやすい感染症としては、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）があります。この２つの感染症と、今話題のマイコプラズマ肺炎の特徴をみてみましょう。

【特徴や予防方法】

疾患名	マイコプラズマ肺炎	インフルエンザ	感染性胃腸炎
流行期	３～７年の周期で流行 秋冬に多い	11月～3月	11月～1月
症状	発熱　咳　倦怠感 頭痛など	発熱（高熱のことが多い） 咳　鼻水　のどの痛み 倦怠感　関節痛　筋肉痛 など	吐き気　嘔吐　下痢 腹痛　発熱など
特徴	子供に多いが、近年は大人の感染も増えている 熱が下がっても、咳が数週間続くことが多い	急激な発症 A、B、C型に分類される （流行するのは主にA型とB型）	少ないウイルスで発症 発症後2～3週間は、便からウイルスが排出される
予防	手洗い、うがい 感染者との濃厚接触者を避ける	ワクチン接種 外出後の手洗い、うがい マスク着用　咳エチケット 加湿と換気（湿度は40％程度が目安） 人混みを避ける	食事前、トイレ後の手洗い 嘔吐、下痢があるときは食品を取り扱わない 加熱食品は十分に加熱する（85℃90秒以上）

・インフルエンザワクチンには、発症予防と重症化予防の効果があります。

発症を完全に防ぐことはできませんが、肺炎や脳症などの合併症を防ぐのに有効です。

当院でも接種可能です。接種開始時期や料金などは、随時HPでお知らせしていく予定です。

詳細は、代表番号（TEL:048-882-2867）へお問い合わせください。

☆手洗い、うがい、咳エチケットなど基本的な感染対策を大切にし、寒い時期を乗り越えていきましょう☆

医療法人博仁会 共済病院

〒336-0931
埼玉県さいたま市緑区原山3-15-31

048-882-2867

受付時間 8:45～11:30／13:00～17:00
予約変更 14:00～17:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日・年末年始

《理念と基本方針》

★地域を支える医療
地域において求められている病院の役割に基づき、地域の皆様、医療機関、介護施設、福祉施設、行政との連携を大切にして、皆様の健康を支えるために愛され、親しまれ、信頼される病院となることを目指します。

★安全で安心できる医療
健全な経営のもとに、患者様そしてご家族の皆様のご希望を尊重した上で、その病状に応じた適切な医療を提供します。

★患者様に寄り添った医療
患者様のプライバシー、真実を知る権利、自己決定権を尊重して、十分な検討を加えた上でよりよい医療を提供します。

★全職員の自己研鑽による質の高い医療
医療従事者としての自覚のもとに自ら心身の健康保持と増進に努め、また修練を重ねることでそれぞれの医療知識と技術の向上、そして創意工夫に努めます。

《診療科目》

内科：循環器内科・消化器内科・呼吸器内科・糖尿病内科・内視鏡内科
外科：消化器外科・乳腺外科・肛門外科・内視鏡外科
整形外科
婦人科
麻酔科

《附属施設》

健診センター
訪問診療
訪問看護ステーション　アンジュ

外来診察表
https://www.kyosai-hosp.or.jp/sinryoubu