ご自由にお持ち帰り下さい



南部病院・スワンクリニックSWan



ごじゅうかた 五十肩



今回は五十肩についてお話しさせて頂きます。

皆さんは五十肩と聞いてどんなイメージがあるでしょう か。おそらく「50歳くらいの人が肩の痛みを起こす、放っ ておけば治るたいしたことない病気」といった漠然とした イメージを持っているのではないかと思います。もちろん それは半分正解で半分不正解です。

実は五十肩は放置すると後遺症が残ることがある怖い 病気なんです。また、中には同じような症状であっても 五十肩ではない病気もあります。

もちろん治療法も全く同じではありません。

これから五十肩の怖さについて、 その症状、検査法、治療法、 予防法について、また五十肩に 似た違う病気など、皆さんに 知って頂こうと思います。



日本整形外科学会専門医 小笠原 和人

【五十肩とは】

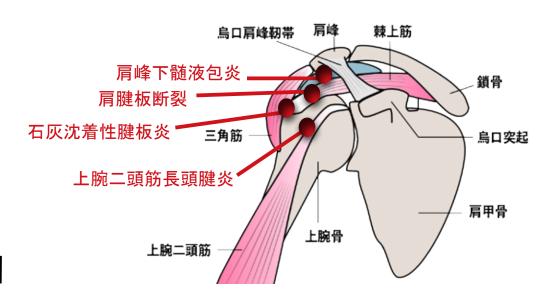
中年以降、特に50歳代に多くみられるため五十肩と呼ばれ、その病態は多彩 です。関節を構成する骨、軟骨、靱帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織 に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋(肩 峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着するとさらに動きが悪くなります(拘 縮または凍結肩)。





【診断】

圧痛の部位や動きの状態などをみて診断します。肩関節におこる痛みには、いわいる五十肩である肩関節の関節包や滑液包(肩峰下滑液包を含む)の炎症のほかに、上腕二頭筋長頭腱炎、石灰沈着性腱板炎、肩腱板断裂つなどがあります。これらは、X線(レントゲン)撮影、関節造影検査、MRI、超音波検査などで検査をして区別します。



【治療】

それでは治療法についてお話をします。まず、痛みが強い急性期には、 三角巾・アームスリングなどで安静を図り、クーリングを行います。そして消 炎鎮痛剤の内服薬、外用薬を使います。眠れないくらい痛みが強いときには 先ずは水溶性副腎皮質ホルモンと局所麻酔剤注射を行い、その後、ヒアル ロン酸の注射を週に I 回、5 本程度行うことが有効です。



急性期を過ぎても症状が一部残存したり、硬さが残ってしまう場合には、 温熱療法(ホットパック、入浴など)や運動療法(拘縮予防や筋肉の強化) などのリハビリを行います。これらの方法で改善しない場合は、手術(関節 鏡など)を勧めることもあります。





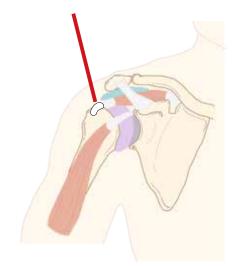
五十肩に似た違う病気

せつかいちんちゃくせいけんばんえん

原因と病態

40~50歳代の女性に多くみられます。肩腱板内に沈着したリン酸カルシウム結晶によって急性の炎症が生じる事によって起こる肩の疼痛・運動制限です。夜間に突然生じる激烈な肩の痛みで始まる事が多いです。痛みで睡眠が妨げられ、関節を動かすことが出来なくなります。この石灰は、関節を動かすことが出来なくなります。この石灰は、り歯磨き状、石膏状へと硬く変化していきます。石灰が、どんどんたまって膨らんでくると痛みが増してきます。そして、腱板から滑液包内に破れ出る時に激痛となります。

石灰沈着性腱板炎



診断

肩関節の関節包や滑液包の炎症であるいわゆる五十肩の症状とよく似ていますが、X線(レントゲン)撮影によって腱板部分に石灰沈着の所見を確認する事によって診断します。石灰沈着の位置や大きさを調べるために CT 検査や超音波検査、MRI なども行なわれます。



治療

急性例では、激痛を早く取るために、腱板に針を刺して沈着した石灰を破り、ミルク状の石灰を吸引する方法がよく行われています。三角巾・アームスリングなどで安静を図り、消炎鎮痛剤の内服、水溶性副腎皮質ホルモンと局所麻酔剤の注射などが有効です。

ほとんどの場合、保存療法で軽快しますが、亜急性型、慢性型では、石灰沈着が石膏状に固くなり、時々強い痛みが再発することもあります。硬く膨らんだ石灰が肩の運動時に周囲と接触し、炎症が消失せず痛みが続くことがあります。痛みが強く、肩の運動に支障がありますと、手術で摘出することもあります。疼痛がとれたら、温熱療法(ホットパック、入浴など)や運動療法(拘縮予防や筋肉の強化)などのリハビリを行います。

サルばんだんれつ 【②腱板断裂】

原因と病態

腱板断裂の背景には、腱板が骨と骨(肩峰と上腕骨頭)にはさまれているという解剖学的関係と、腱板の老化がありますので、中年以降の病気といえます。

明らかな外傷によるものは半数で、残りははっきりとした原因がなく、日常生活動作の中で、断裂が起きます。男性の右肩に多いことから、肩の使いすぎが原因となってことが推測されます。断裂型には、完全断裂と不全断裂があります。若い年齢では、投球肩で不全断裂が起こることがあります。



正常 断裂



診断

診察では、肩が挙上できるかどうか、拘縮があるかどうか、肩を挙上して肩峰の下で軋轢音があるかどうか、棘下筋萎縮があるかどうか調べます。軋轢音や棘下筋萎縮があれば、腱板断裂を疑います。

X線(レントゲン)所見では、肩峰と骨頭の間が狭くなります。エコーや MRI では骨頭の上方の腱板部に断裂の所見がみられます。



「軋轢音」とは、骨折部位が擦れて軋む音を 言う。 耳で聞こえるレベルの音ではなく、触 知で認識できるレベルの音である。

治療

急性外傷で始まった時には、三角巾で I ~ 2 週安静にします。断裂部が治癒することはありませんが、70% は保存療法で軽快します。

保存療法では、注射療法と運動療法が行なわれます。

注射療法では、肩関節周囲炎を併発して夜間痛があると、水溶性副腎皮質ホルモンと局所麻酔剤を肩峰下滑液包内に注射しますが、夜間痛がなくなればヒアルロン酸の注射に変えます。腱板のすべてが断裂することは少ないので、残っている腱板の機能を賦活させる腱板機能訓練は有効です。

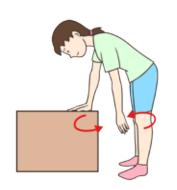


肩痛 … 早めに受診!

予防、日常生活の注意点

五十肩には予防も大事です。普段から運動やストレッチなどで肩関節を動かしておくことが大切です。





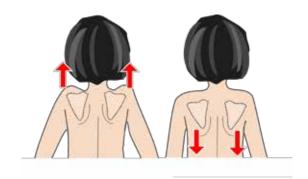
①振り子体操

肩甲骨と上腕骨の間に遊び(ゆとり)を作り、 痛みを抑えるストレッチになります。

- 1. 腰ぐらいの高さのテーブルに、前かがみに なります。
- 2. 痛くない方の手をテーブルについて支えに して下さい。
- 3. 痛む側の肩の力を抜いて、手をだらんと 垂らして下さい。
- 4. 前後・左右・円を描くなどの運動を、 それぞれ 10 往復行います。
 - ※1kg くらいのダンベルやアイロンを持って行うのも 効果的です

2肩甲骨アップダウン体操

肩甲骨の可動域を広くして、肩関節の負担を減ら すストレッチです。



- 1. まず椅子に座って姿勢を正し、両手の力を 抜きます。
- 2. 背骨を動かさないようにして、肩をゆっくり 上下に動かしていきます。
- 3. ②の動きを5~ 10 回程度繰り返して行います。

③肩回し体操

凝り固まった肩と肩甲骨を回すことで血行を促し、 筋肉が伸びやすい状態にする効果があります。

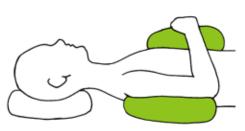
- 1. 肘を曲げて両手を肩に置きます。
- 2. 肘で円を描くように前後に 10 回まわす。



痛みで、夜寝られない…などお悩みの方

五十肩の人は、「内巻き肩」になってしまっているのかもしれません。

上を向いて寝ていると肩が少し宙に浮いている状態になってしまいます。すると、 肩の関節を安定させるために筋肉に力が入って痛みが出てきてしまうので肩の 隙間にクッションやタオルなどを挟んであげるだけで肩の関節が安定して痛み が減るのでやってみましょう。



肩の関節を安定させる



また、就寝時に肩が冷えても痛みが出やすくなるので、冷えないように工夫 して休みましょう。

普段から冷やさないようにし、入浴時には湯船につかるなどして温めること を心掛けましょう。

日常生活においても負荷をかけ過ぎない(鞄を肩に掛ける、重いものを持つ)、買い物の時には、かごを持つよりカートを押すなどなるべく痛みを悪化させないよう対処していくことが大切です。



最後に・・

五十肩は自然に治る場合もありますが、半年以上、中には数年間痛みに苦しむ人もいます。痛みも問題ですがそれ以上に患者さんを苦しめるのは拘縮(凍結肩とも言う)と言って肩関節が硬くなり、正常に動かなくなってしまうことです。肩の動きが悪くなるとエプロンが結べなくなったり、洗濯物が干せなくなったり、ひどい場合は洗髪も困難になることもあります。放置すると一生日常生活が不自由になってしまうこともある怖い病気だということを覚えておいてください。

「五十肩は放っておいても勝手に治る」といった間違った迷信を信じている人がいますが、治療をしない場合、実際に後遺症が残ってしまう人は少なくありません。「たかが肩」、などと考えずに痛みが少なくとも3日以上継続するような場合は一度整形外科に受診してみてください。治療が早ければ早いほど完治するのも早い病気です。

2022 年度 弘前大学医学部医学科

クリニカルクラークシップ

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結しており、学生を受け入れる教育施設となっております。今年度は5~10月まで6名受け入れ予定です。患者様には臨床実習の趣旨についてご理解、ご協力をお願いいたします。

クリニカルクラークシップ(臨床実習)とは…。

学生が医療チームの一員として診療に参加し、指導医の監督の下に、医師に必要な知識・思考法・技能等の基本的な部分をはじめ、患者様から多くのことを学び、医療人としての心構えも養われます。



指導医 副院長 三浦一朗



1 津島 沙弥子先生

実習させていただいた 4 週間はあっという間で、たくさんの学びを得られた貴重な時間でした。実際に手を動かす機会を多くいただき、その都度丁寧なご指導や周りの支えのおかげでいろいろな経験ができました。

医師になってすぐに役立つような経験も知識も身につけられました。患者さんとの距離感やスタッフ同士の距離感がとても近く、職種を超えた医療の連携や病ではなく患者さんを診る、ということをすごく実感できました。チーム医療の大切さや人と関わり方など、医療以外の多くについても学ばせていただきました。

ここで指導していただいたこと、学んだこと、周り への感謝の気持ちをいつまでも忘れることなく、患者 さんにもスタッフにも信頼される医師になろうと思い ます。最後になりますが、ご指導くださった先生方、 スタッフの皆様、快く協力してくださった患者さんに 本当に支えられ続けた実習でした。本当にありがとう ございました。



他部署研修(放射線科)



2 池崎 裕介先生

南部病院での実習は、今後の自分にとって大きな意味をもつ実習だったと思います。 短い間でしたが、指導医の先生をはじめ、協力してくださった病院の全スタッフ・患者様に 感謝申し上げます。先生の診察や手技はどこをとっても無駄がなく、非常に参考になるもの でした。外来件数が非常に多く、良い緊張と集中を保てたと思います。今まで実践機会が少 なかった手技に関しても、十分な指導と、患者様が快く受け入

れてくださったおかげでかなり上達できたように感じております。

リハビリや地域連携室、薬剤部などの他職種実習も、病院という組織全体の理解が深まり、他ではなかなか経験できない 貴重なものでした。なによりも、初日から実習生の私にも 優しく接してくださる環境で、本当の意味でのチーム医療とは 何かを強く感じられる実習になったことが一番の収穫です。 南部病院での経験を無駄にすることなく医師として活躍できれ ばと思います。ありがとうございました。



エコーの様子

分利4年度

ンフルエンザ予防接種 お知らせ

接種期間終了日を待たずに、予防接種を終了する場合がありますことをご了承下さい。

【接種期間】令和4年10月1日~令和5年1月31日

数 1 📵 ※ 13 歳未満の方は 2 回

料 余 **大人** (13 歳以上) 3,500円

> **子供** (1~13 歳未満) 3,500円 2回目 2,500円 1回目

※助成金を受けられる対象年齢と接種期間については、各市町村によって異なります。

予約不要です。来院時に接種いただけます。

※小児科で接種の場合はインターネットからご予約下さい

スワンクリニック 小児科

ご不明な点は スタッフまで お尋ねください

▶スワンクリニック小児科では、6ヶ月児〜から接種できます。 また、中学生以下の方は、他の予防接種歴を確認するため、 スワンクリニック小児科での接種をお勧めしております。

予防接種受付時間	月	火	水	金
8:30~12:30		8:30~11:00		
14:00~17:00		予防接種のみ 15:30~17:00 10/25(火)~12/27(火) 予防接種のみなので おすすめです		

簡単で 便利です

予約方法 インターネットからご予約下さい

※操作が上手くいかない方や、操作が不安な方はお電話ください (☎ 0179-23-0805)



- ◆小児は母子手帳をご持参下さい
- ◆保護者の方もご予約いただけます
- ◆中学生以下の方は保護者の付き添いが必要です

※QRコードを読み取ってください

管理栄養士 相内さつき

健康志向の高まりから、様々な「あぶら」が販売されていて、選ぶのに困ってしまうくらいです。

● あぶらについて知って、健康に役立てましょう!



あぶらは、体を作る3大栄養素といわれ、エネルギー源となる他、ホルモン材料、 脂溶性ビタミンの吸収促進など、体を維持するために必要な栄養素です。しかし、多 すぎても不足しても体に悪影響が出るので、どのようなあぶらをどの位摂るのかが大切 です。

あぶらに含まれる「脂肪酸」で2種類に分類されます

飽和脂肪酸〈常温で固体〉

肉類の脂肪(牛脂・豚脂)や乳製品





肉類の脂肪

- ・常温で固体であるため、安定性があり酸化しにくい
- ・吸収に時間がかかり、使われないものは体脂肪として蓄えられる
- ・血液の粘度を高めて血液を流れにくくする
- ・中性脂肪や LDL(悪玉) コレステロールの合成を促す
- ・摂りすぎは動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞の生活習慣病につながる





現代人は肉食中心で、飽和脂肪酸を摂り すぎる傾向があります



不飽和脂肪酸〈常温で液体〉

★体内でつくれない

一価不飽和脂肪酸

オメガ9脂肪酸

オレイン酸

- ・オリーブオイル
- ・キャノーラ油 など



LDLコレステロールを 下げる

体内で合成できるので 摂りすぎは逆効果!

多価不飽和脂肪酸

オメガ6脂肪酸

リノール酸

- ・大豆油 ・コーン油
- ・ごま油 など

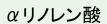


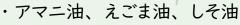




過剰傾向になりやすい ので控える!

オメガ3脂肪酸





DHA · EPA

・魚油



血圧低下、動脈硬化·血栓予防、 中性脂肪の減少 小児期では脳の発達に欠かせない 高齢者には認知症の予防 アレルギー症状の緩和

意識的に摂りたい!



適切なあぶらを適量摂るようにしましょう!

タンパク質 30~20% 炭水化物 脂質 50~65% 20~30%

1日に必要なカロリーにおけるエネルギー比率

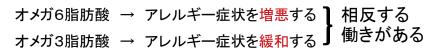
1日に必要な油の量は?



総エネルギーの 20~30%分を脂質で摂取する (食品中に含まれる あぶらを含みます)

1日に必要な脂質量 成人男性…44~68g 成人女性…37~76g

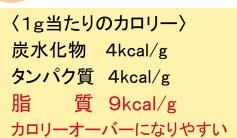
オメガ3とオメガ6は比率が大事



〈理想の比率〉

1 (オメガ3): 2~4 (オメガ6)

脂質を取り過ぎると …



脂質の摂りすぎは…

- 滿 · 脂質異常症
- •動脈硬化 •心臟病

など、生活習慣病の原因となります

脂質が不足すると…



・疲れやすい ・抵抗力の低下 ・細胞膜の機能低下 ・脂溶性ビタミンの不足 などの影響が出ます

「あぶら」の摂り方を意識した食事のポイン



- 主食、主菜、副菜が整った食事が基本(野菜は350g)
- 揚げ物は週1~2回程度、炒め物に使う油は控えめに (揚げる>炒める>煮る>蒸す>茹でる)
- 魚料理は週3回取り入れる(魚缶を利用しても)
- 魚の代わりにアマニ油、えごま油、しそ油を(1日小さじ1杯)
- 間食、インスタント食品、ファーストフードは控えめに



「あぶら」を意識した 食生活を考えてみましょう



当院では、看護学校への入学を希望する方、 または、在学中の方を対象に奨学金を貸与しています。

	期	間	学校等の学則に定める正規の在学期間					
	返	済	学校を卒業後、看護師免許を取得し、奨学金を受けた 期間、当院に勤務した場合は返済を免除します。	E				
1 1	主な道	美学先	八戸市立高等看護学院、八戸看護専門学校、青森中央短期大学、 八戸准看護学院、千葉学園高等学校 など。 その他、県外の学校卒業者も多数おります。					
The state of the s	問い合わせ先		南部病院 看護管理室 看護部長 佐々木 TEL 0179-34-3131 FAX 0179-34-3130 email kanri@nanbu-hp.or.jp					

看護師への道 目指してみませんか?



スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

₹ 039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈37-1

スワンクリニック 自動受付機による受付時間

午前 7:30~11:00 午後 12:30~17:00

		月	火	水	木	金	±
	整形外科	0	0	0		0	0
午前 8:30~11:00	外科·内科 9:00~11:00	0	0	0	休診	0	0
	小児科・アレルドー科	0	0	0		0	休診
	整形外科	○小笠原	〇三浦	休診		休診	
午後 14:00~17:00	外科・内科	休診	休診	0		休診	
	小児科・アレルドー科	休診	予約のみ	休診	休診	0	休診
	内科	〇小向	〇小向	休診		O=L 14:00 ~ 16:00	

南部病院診療時間のご案内



電話 0179-34-3131

			月	火	水	木	金	±
午前	内	科	0	0	0		0	
8:30 ~ 11:00	外	科	0	0	0		0	
0.50 11.00	整形	外科	要予約	要予約	要予約	休	要予約	
午後	内	科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	0	診	0	休診
14:00 ~ 17:00	整形	外科	検査・手術	要予約	手術		手術	

T 039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

> 社会医療法人博進会 https://nanbu-hp.or.jp 広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております









