

赤字は変更箇所です

外来担当医表

平成29年11月1日現在

			月	火	水	木	金	土
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 中川 大前	木村 高柳	萩原 樋口	木村 柳澤 米山	萩原 (第1・3週) 常 (第2・4・5週) 鈴木浩	柳澤 米山 (第1週) 萩原 塩澤 (第2週) 中川 鈴木浩 (第3週) 萩原 米山 (第4週) 柳澤 中川 (第5週)
		専門		【肘・肩】小林 (11:00迄) 【肩】 山本 (11:00迄)				
整形外科	午前	一般	恩田 清水 (第1・3・5週)	柳澤 中川 常 (第1・3・4・5週)	高柳 鈴木浩	萩原 大前	恩田 米山 岡田 (第2週)	中川 鈴木浩 石綿 (第1週) 高柳 大前 山口 (第2週) 柳澤 大前 (第3週) 高柳 大前 (第4週) 米山 高柳 (第5週)
		専門	【股関節】 佐藤	【脊椎】 筑田 (第2週) 【足】 長谷川	【股関節】 佐藤			
	午後	一般	常 (第1・3・5週) 鈴木啓 (第1・3・5週)	高柳	中川	萩原 (第1・3・5週) 柳澤 (第2・4週)	鈴木浩 岡田 (第2週)	
		専門	【股関節】 佐藤	【ESWT】 柳澤 (第1・3・5週) 萩原 (第2・4週)	【脊椎】 恩田		【脊椎】 恩田	
泌尿器科	午前	一般	真下 富田	斎藤	岡村 曲	真下 岡村	岡村	真下 富田 (10:00～)
		一般	岡村	休診	真下	富田	富田	
	午後	専門	【化学療法】 真下					
内科	午前	一般	谷田部 林 後藤	生方 林 出浦	生方 出浦 相澤	谷田部 相澤 小川	谷田部 生方 出浦	林 相澤 坂入 (第1・3・5週) 富澤 (第2・4週)
		専門		【循環器】 依田				【循環器】 星崎
	午後	一般	【循環器】 中島	【循環器】 依田				
外科	午前	一般	遠藤 福島	渡辺	萩原	遠藤	萩原 堤	胃カメラのみ
		専門					【血管外科】 小櫃 (10:00～)	
麻酔科	午前	一般	岩田	伊藤	河野	人見	交替制	
皮膚科	午後	一般			太田 (第1・3・5週)			

※ 予約制 とある医師の診察は予約制のため、受診される方は事前にご予約ください。
※ 整形外科の午後外来は完全予約制で初診患者さんは午前のみの診察です。
※ 生越医師の診察はしばらくの間休診となりますが、別の医師が代診しますのでご相談ください。
※ 金曜日の麻酔科は伊藤→人見→岩田の順の交替制にて診察します。

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00 (※初診は11:30まで)	午後	泌尿器科 14:00～16:00 (※火曜日は休診) 整形外科 15:00～17:00 (※完全予約制)
------	----	----------------------------------	----	---



医療法人社団 善衆会

善衆会病院

〒379-2115 群馬県前橋市筑井町54番地1
TEL 027-261-5410(代表) FAX 027-261-5450
TEL 027-261-4890(予約専用)
<http://www.zenshukai.com>



善衆会病院広報誌「きずな」

絆

広報誌名「絆」の由来

当院と地域住民の方、
当院と近隣医療機関との橋渡しに
なるようにとこの名前がつけました。

Vol. 67
2017.11.10



肩の痛み “五十肩” と “腱板断裂” の違い

お知らせ

平成30年度 内定式が開催されました

PHOTO

ザスパクサツ群馬の選手 病院慰問

10月19日、ザスパクサツ群馬の選手が当院へ慰問に来てくださりました。
今回は2階病棟とリハビリテーション室を訪問し、患者さんからの質問や写真撮影、サインに応じ、リフティングも披露してくれました。
多くの患者さんとふれあっていただき、患者の皆さんは選手から元気をいただいていたようでした。

教えて！

肩の痛み “五十肩” と “腱板断裂” の違い

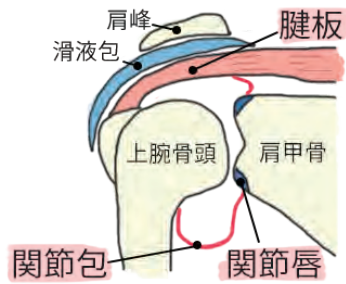
肩関節疾患には骨折・脱臼・腱板断裂・スポーツ障害・変形性肩関節症などがあります。今回は、中高齢者に多く、医師でも見極めることが困難な肩の痛み“五十肩（肩関節周囲炎）”と“腱板断裂”の違いについて解説します。

現在、フランス留学中
平成30年1月に
帰国予定

整形外科
山田 雄一郎 医師

肩関節とは

人体にはいろんな種類の関節があり、最も可動域の大きい関節が球（きゅう）関節で肩関節と股関節がそれに分類されます。球関節を動かすためには関節の凹部でお皿のような関節窩の中心に、凸部で球のような骨頭があることが重要です。股関節は骨頭が半分以上周りの骨で覆われているので安定していますが、肩関節は骨の拘束部分が小さいので不安定である反面、可動性が高いです。肩関節は人体の関節の中で最も可動域の大きい関節と言われています。



Q 肩関節の構造を簡単に教えてください。

A 大きなボールのような形状の骨頭を底の浅い小さなお盆のような関節窩で支えるために軟部組織が安定性に大きな役割を果たしています。肩関節の構造を例えると、ティーアップされたゴルフボールです。肩関節には安定して広く可動できるように支えるため、重要な役割を果たしている3つの部位があります。

- ①土手のように関節窩の周りを覆っている 関節唇(かんせつしん)
- ②骨頭を包み込む袋 関節包(かんせつほう)
- ③その外側から骨頭を掴むように取り囲み、関節窩に引き付ける 腱板(けんばん)

POINT 腱板は肩を挙上するものではなく肩を内側から支えるもので、インナーマッスル（内側の筋）と言います。それに対して外側から肩を動かすのが三角筋（アウターマッスル）と言います。

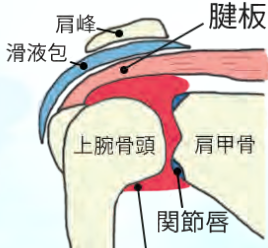


これらの3つ部位が浅いお盆のような関節窩の中心に骨頭が収まり、外側から挙上する筋肉である三角筋が働くことにより、腕を持ち上げることができます。

Q 五十肩・腱板断裂、それぞれの症状について教えてください。

五 十 肩

A 40～50代以上の方で肩の痛みがある患者さんのことを一括で四十肩・五十肩と思っている方が多いかと思いますが、実際は**腱板断裂**や**関節唇損傷**、**石灰沈着性腱板炎**、**インピンジメント症候群**などと病名を区別し治療ができるようになりました。原因も治療も全く異なる疾病であることがあります。五十肩は凍結肩とも言い、肩関節内に何らかの炎症が生じ（原因は不明）それによって肩の関節包に炎症が広がることで関節包が真っ赤に腫れて、肩をどの方向に動かしても痛みが生じることから始まります。以下の病期で進行します。



関節包が正常時より縮み赤く腫れている

疼痛期はとにかく痛く、関節包が赤くただれている状態で腕を上げるときだけでなく、全ての方向に動かした際にみられます。痛みは次第に強くなり夜間痛もしばしばみられます。四六時中痛く、睡眠障害に至ってしまうこともあり、この時期に外来を受診する患者さんが多いです。

【治療法】この時期はリハビリをするよりも安静にすることが重要です。注射や内服で炎症を落ち着かせることも効果的です。また注射は赤くただれた関節包の内部に直接打つのでより効果を期待できます。

拘縮期 肩の激しい炎症は落ち着くが、炎症して腫れ厚くなった関節包が縮こまり、硬くなるため、肩をどの方向に動かそうとしても凍ったように硬くなり動かせなくなります。疼痛期と拘縮期の移行期には痛くて硬くなっている人もいます。

【治療法】リハビリで硬くなった関節包や周りの筋肉を徐々に柔らかくすることが効果的です。

緩解期 雪解けするように、徐々に肩の硬さが改善していき、可動域が広がっていきます。

—五十肩の病期—

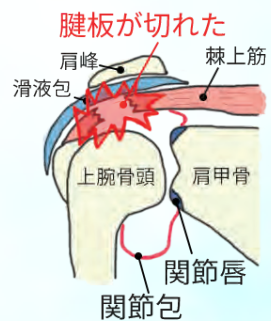
Q それぞれの症状の原因はどのようなことが考えられますか？

五 十 肩

A 原因ははっきりしなく、肩関節内に何らかの炎症が生じて、それによって肩の関節包に炎症が波及し、関節包が赤く腫れあがることが痛みが生じていると考えられます。

腱 板 断 裂

A 腱板は肩を動かすときに骨頭を引きつけ、関節唇にしっかり保持する働きをしている腱のことを言います。年齢とともに弱くなり、50～60代以上の方で肩をよく使う人で屋根と骨頭の間でこすれて断裂が起きます。また、猫背のような姿勢が悪い人でも起こりやすいとも言われています。



腱板断裂があると運動時や夜間の肩の痛みや手が挙がらない、挙がっても力が入らないなどの症状が続きます。一時的に症状が改善することもあります。また肩を使うと症状が再燃し、その度に断裂が大きくなります。最初は4本ある腱板のうちの1本が部分的に切れ、1本が全部切れると次は2本、3本と増えていき、時間とともに肩の機能は低下します。4本ある腱板のうち、一番上にある骨頭と肩峰（屋根の骨）の間にある棘上筋が骨に擦れて最も切れやすいです。

A 年齢とともに腱板が弱くなり、外傷（けが）や屋根の骨と骨頭がぶつかって腱板が削れ、擦り切れることが原因で断裂します。また猫背など、姿勢が悪いことで断裂してしまうこともあります。



Q 放っておいても自然に治りますか？症状が出たら、すぐに病院に行くべきでしょうか？

A 病院に受診して腱板断裂か五十肩か診断してもらい、適切な治療を受けましょう。

五 十 肩

A 五十肩は自然緩解と言われていましたが、近年の研究ではリハビリを適切に行わないと軽度の可動域制限が残ると言われています。また適切にリハビリをすれば、治りが早いので病院へ受診して、適切な治療をおこなうことを推奨します。

Q どのような検査をおこない、診断していますか？

A どちらに關しても、肩専門の医師が肩を診察するだけで診断は可能ですが、レントゲン検査やMRI検査をおこない、より正確に診断し、区別することができます。

Q どのような治療法がありますか？

五 十 肩

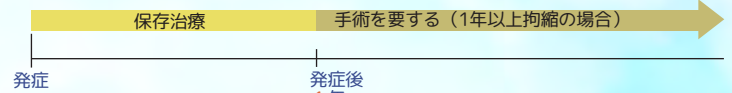
A 内服・注射・リハビリが挙げられます。炎症が生じている場合、過度の運動を控えてもらいます。また、非常にまれに手術になるケースもあります。1年以上拘縮が残存する場合、もしくは早く拘縮を改善したい場合は、関節鏡手術で肩の関節を広げてあげる手術をおこなうことで拘縮を改善できます。



Q 治療期間はどのくらいかかりますか？手術の場合、入院期間はどのくらいでしょうか？

五 十 肩

A 先にお話しした保存治療（内服・注射・リハビリ）をおこなえば、だいたい1年以内に治ります。1年以上拘縮が残存する場合、関節鏡手術で肩の関節を広げてあげる手術をおこないます。



Q 家で出来る肩の運動を教えてください。

A 肩甲骨を動かす運動「肩回し」をご紹介します。手を肩に乗せてゆっくりと前から後ろへと回します。また、運動をおこなうときは次の3点に注意してください。
1. 背筋を伸ばし正しい姿勢を意識して行う
2. 痛みのない範囲で行う 3. 動作は勢いをつけずゆっくり行う



POINT ストレッチのポイント

- ・1日2～3回（朝・朝昼晩）おこなうとGOOD!
- ・1回につき10回を目安に実施しましょう
- ・息を止めずにおこないましょう
- ・肘を大きく回すイメージでおこないましょう

腱 板 断 裂

A 肩を安静にして飲み薬や注射（抗炎症剤）、リハビリをしていると症状が改善することはありますが、断裂した腱板が自然治癒することはないです。肩を使うと症状が再燃し、その度に断裂が大きくなるので、病院へ受診することを推奨します。



腱 板 断 裂

A 先にお話しした通り、時間が経つにつれ悪化するため、手術をおこなって治すことが多いです。小さい断裂のうちであれば治りがよく、ほとんどが完治をのぞめます。大きな断裂になってしまっても症状はある程度改善しますが、手術後に痛みが残りやすくなる、力が出にくくなる、肩の拘縮が残るなどの症状がありえます。



A 手術後、退院までは最短で約1週間、装具固定を2週間おこないます。またリハビリを約3ヶ月間継続しておこなうことも必要です。車の運転など日常生活の復帰は術後1ヶ月、軽作業・軽いスポーツの復帰は術後2ヶ月、術後4～6ヶ月で完全復帰できます。



平成30年度内定式を開催しました

10月4日、院内の大講堂にて「平成30年度 善衆会病院内定式」を開催しました。今年は内定者が11名おり、参加された内定者の方へ向けて木村病院長をはじめ各部署の所属長から激励の言葉を送りました。また、木村病院長より内定者ひとりひとりに内定証書を授与しました。

内定式後の懇親会では、まずはじめに入職する部署の若手スタッフと内定者でお話する機会を設けました。病院や国試など仕事に関わるだけでなく、趣味や特技等のくだけた話など、様々なことについてお話ししていました。

若手スタッフとの懇親会が終わると、今度は内定者だけで懇親会をおこない、ご飯を食べながら来年からともに働く仲間として、親睦を深めていただきました。



お知らせ
NEWS
HOSPITAL