八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-19

ふれあい

2022 9月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

特集 肩の痛みを考える

聞き手 八潮市老人クラブ連合会 幹事(交通防犯部長) 萩原 秉さん

話し手 八潮中央総合病院 整形外科 浅井 秀明医師

進行 八潮中央総合病院 医療連携相談室 矢作 雄係長

「肩の痛みはなぜ起きるのですか？」

矢　作　今回、「肩の痛みを考える」をテーマとして、八潮市老人クラブ連合会役員の萩原秉さんと当院整形外科の浅井秀明医師にお話をしていただきます。

萩原さんは子どもたちの登下校の交通指導や防犯パトロールなど、地域で幅広く活躍されています。お忙しい中おいでいただきありがとうございました。

萩　原　よろしくお願いいたします。

矢　作　また、浅井医師は肩関節の専門医ですが、日本オリンピック委員会の強化スタッフでもあり、昨年の東京オリンピック・パラリンピック大会では、同委員会からの依頼により選手村で各国の選手の治療を行っていました。(当院からは整形外科の諏訪通久医師も選手村で治療にあたりました。)

萩　原　それはすごいですね。身近なところに優れた先生がおられて心強い限りです。肩関節のご専門ということですが、まず、肩の痛みの原因はどのようなものがあるでしょうか。

浅　井　いろいろな原因がありますが、疾患としては大きく骨折、変形性関節症(軟骨がすり減る)、いわゆる五十肩、腱板断裂があります。骨折や変形性関節症は骨や軟骨に原因がある痛みです。五十肩は実はいまだに原因がはっきりわかっていません。ただ、おそらく炎症がおこって、それにより組織が固くなるのではないかと言われています。そして、腱板断裂というのは腱板という肩甲骨から腕の骨につくいわゆる筋(筋肉が骨につくあたりで腱になり、肩は腱が広く板状になっているため腱板と言います)が切れるものです。これも切れたところで炎症が起こると痛くなります。実は60歳以上の人の3から4人に一人、80歳以上では2人に一人が切れているといわれています。五十肩だと思っている人の中に、腱板断裂が隠れている場合があります。

萩　原　原因はいろいろあるのですね。

「病院に行くかどうかの判断は？」

萩　原　肩が痛いと思った時、病院に行くかどうかの判断はどうしたらよいでしょうか。

浅　井　基本的に痛くて困っているなら受診してください。来るのが遅すぎて手遅れになるということはあまりありませんが、日常生活に困るくらい痛いのであれば、何かしらの治療をして少しでも疼痛か軽減した方が良いと思います。特に夜痛くて眠れない等あるようでしたら、ぜひ受診しください。

萩　原　なるほど、そうなんですね。

「肩の手術をする人は多いですか？」

萩　原　肩の手術をする人は多いのでしょうか。

浅　井　五十肩で手術になる人はとても少ないです。腱板断裂の場合、40代、50代の人や外傷で受傷した人は手術が必要です。60歳以上の腱板断裂の場合、痛みのない人が約半数いて、痛みのある人も6割から8割は半年くらいすると痛くなくなるので手術はいりません。痛くなく、日常生活に困っていないなら手術する必要はありません。なので腱板断裂で手術になる人は全体の1-2割だと思います。ただ、60歳以上の人口が多いのと、八潮市周辺で肩の手術をしている病院が少ないので、当院に患者様が集まっていて、肩全体では昨年約80件ほどの手術件数になりました。今後はもっと増えてくると思っています。

矢　作　私は他の医療機関と当院を結ぶ窓口の仕事をしていますが、八潮市外の医療機関から肩関節についての診察や手術の問い合わせが多く来ています。

「自宅でできる肩の痛みの予防法は?」

萩　原　自宅でできる肩の痛みの予防法はありますか？

浅　井　まったく痛くない人、少し前まで痛かったけど今はそれほどでもない人、今も痛みの強い人で方法は違います。

まったく痛くない人はストレッチをお勧めします。肩甲骨周囲の筋肉が固くなると肩甲骨の動きが悪くなり肩関節に負荷が強くなって痛みで出てきます。また、姿勢も重要です。スマホをよく使う人は肩こりになりやすく、肩の痛みを訴えることがあります。時々背筋を伸ばすようにしてください。少し前まで痛かったけど今は痛くない人は痛みの範囲内で肩を動かすようにしてください。無理をしないことが大事です。ストレッチも有効です。

最後に今も痛みが強い人は基本的に安静にしてください。肩の痛みは大半が炎症によるものなので、動かすことによって炎症が強くなります。肩は動かさなくなると固くなるので、よく動かせと言われるのですが、たいていは動かすことによって疼痛が強くなりかえって動かせない期間が長くなって固くなります。肩の固さを取る方法は色々ありますから、まずは疼痛を取ることを優先してもらいたいと思います。

萩　原　よく分かりました。今日はいろいろとありがとうございました。これからは肩のことを意識したいと思います。

浅　井　こちらこそ今日はありがとうございました。

矢　作　ご不明な点は、私が所属する「医療連携相談室」にお気軽にお問い合わせください。丁寧にご案内いたします。今日はありがとうございました。

ホームページをご覧ください

主な肩関節疾患について、それぞれの症状や治療法を、当院ホームページで浅井秀明医師が分かりやすく解説しています。 トップページの「肩関節外科のご案内」をご覧ください。

https://yashio-cgh.jp/medical/seikei_kata.php

外来診療「肩関節外来」

【毎週】火曜日午前、金曜日午後
【第1・3・5】火曜日午後

ご利用下さい

肩の痛み なぜなぜ講座

当院では、出前講座のメニューとして「肩の痛みなぜなぜ講座」を用意しています。

浅井医師とリハビリテーション科のスタッフが肩関節チームを構成しており、リハビリスタッフが肩の痛みについて解説し、予防のためのストレッチについての実技を行って大変好評をいただいています。

ぜひご利用ください。

申し込み・問い合わせ

市役所 市民協働推進課 048-996-2016
または当院 総務課 048-996-1131

PROFILE

萩原 秉（はぎわら・まもる）【写真中央】
八潮市老人クラブ連合会幹事（交通防犯部長）
大原美原会会長、NPO法人つながるネットワーク八潮理事

浅井 秀明（あさい・ひであき）【写真右】
八潮中央総合病院　整形外科医師
日本整形外科学会認定専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本体育協会認定スポーツ医
日本オリンピック委員会強化スタッフ（野球）

矢作 雄（やはぎ・ゆう）【写真左】
八潮中央総合病院 医療連携相談室係長 作業療法士

診療統計　2022年度 （）内は月平均 4月～7月

外来患者数	54,343名（13,585名）
入院患者数	1,151名（287名）
退院患者数	1,159名（289名）
一日平均外来患者数	548.9名
救急搬入数	922件（230件）
紹介患者数	744名（186名）
手術件数　全身麻酔	320件（80件）
硬膜外・脊髄麻酔	13件（3件）

八潮中央総合病院の概要

名　称
医療法人　社団協友会　八潮中央総合病院

所在地
〒340-0814　八潮市南川崎845番地

設立年月日
昭和48年3月24日

建　物
鉄筋コンクリート造5階建・免震構造

認可病床数
250床（一般186床・緩和ケア14床・回復期リハ50床）

診療科目
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、神経内科、内視鏡内科、人工透析内科、緩和ケア内科、リウマチ科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、脳神経外科、形成外科、小児科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科（玄 運宮）

診療時間
平　日　9:00～13:00・14:00～17:30
〈受付時間〉　8:00～12:00・12:30～16:30
土曜日　9:00～13:00
〈受付時間〉　8:00～12:00

※日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。

10/16 日曜乳がん検診

平日は子育て・仕事・家事などで忙しく病院に行けない女性の皆様のために、下記のように「日曜乳がん検診」を行います。
今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

日　時	10月16日(日)
受付時間	8：30～17：00
場　所	八潮中央総合病院 2階 健診センター
定　員	70人
申し込み	9月1日(木)午前9時から 定員になり次第締め切ります。

問い合わせ ※医師・放射線技師・検査技師はすべて女性です。
健診センター 048-998-8001(直通)

TOPICS

7/19 八潮ロータリークラブの高橋会長と本間院長が懇談

7月19日(火)午前、八潮ロータリークラブの高橋倫代会長及び幹部役員の熊田弘信氏、種家壽雄氏の3氏が当院を訪れ、本間院長と懇談しました。
これは、同クラブで女性としては二人目の高橋会長が就任されたことに伴い、地域で活動する女性のトップ同士が意見交換を行うとともに、同クラブの活動内容についてご紹介をいただいたものです。
懇談の中では、同クラブの例会において、当院のスタッフが出前講座を行っていることに対し感謝の言葉をいただき、本間院長からは、地域の皆さんの健康のため未病の段階から貢献していきたい、との考えをお伝えしました。
懇談は和気あいあいの雰囲気の中で行われ、当院と八潮ロータリークラブが今後できる範囲で連携を図っていくことを確認いたしました。

7/19 災害医療セミナーを開催

7月19日(火)17:30から、「第1回災害医療セミナー」を開催しました。
これは、災害時において当院スタッフが円滑な医療を提供できるよう、事前に学ぶために開催したもので、講師は災害医療のエキスパートである草加市立病院の吉永淳史医師がおつとめいただきました。
内容は、災害発生時に必要な体制、スタッフの動き、必要な機器等についての解説があり、その後活発な質疑応答が行われました。

7/15 大原公民館で出前講座

7月15日(金)午前、大原公民館において、大原美原会主催による出前講座を開催しました。
この日は、前半が「薬の疑問にお答えします」と題して当院薬剤部の永川薬剤師の話、後半は「ストレッチ＆筋トレ」でリハビリテーション科・理学療法士の原田及び公平がつとめさせていただきました。
前半・後半とも質疑が行われ、40人の会員の皆さんは最後まで熱心にご参加いただきました。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
https://yashio-cgh.jp
病院ホームページ▶
日本医療機能評価機構
日本医療機能評価機構認定