

そよ風



【特集・整形外科コラム】

年齢とともに悪化する 肩の痛みについて

整形外科 部長 まつばら 松原 のりまさ 紀昌

【TOPICS】

表紙のあの人
スローステップをしてみましょう！
新しい医療機器を整備しました！

人間ドックを受けましょう！
ローソンs庄原赤十字病院店
取扱商品の紹介

【整形外科コラム】

特集

年齢とともに悪化する肩の痛みについて

整形外科 部長 松原 紀昌 まつばら のりまさ

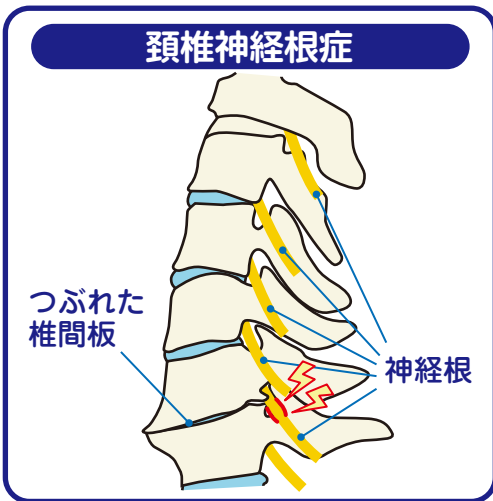
『肩』は一般的にいろいろな部位を総称的に表す用語である事をみなさんにご存じでしょうか。普段診察をしておりますと『肩が痛い』と主訴で来院される患者さんが多いですが、実はその肩痛の原因は肩関節由来ではなく、頸椎の神経痛が原因であったという事もよくあります。つまり、肩痛の原因に関しては大きく分けると頸椎由来と肩関節由来であるパターンが存在するという事を知っておきましょう。今回は原因別に



分けて症状の特徴などを簡単に説明しようと思います。

まずは①頸椎の神経痛についてです。

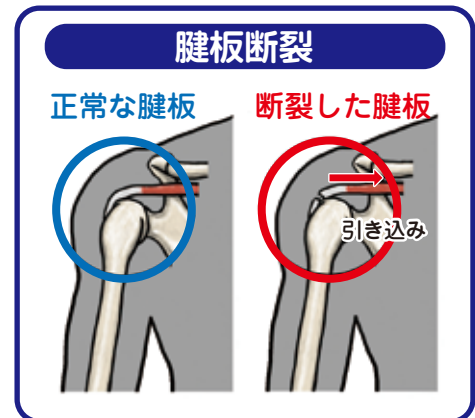
年齢とともに徐々に頸椎の変形が進み、頸の神経が圧迫されることで神経症状が出現する事があります。頸椎椎間板ヘルニアもその一種とされています。これらの症状は神経に沿った痛みやしびれが出現します。これらの症状は肩関節の運動の有無に関わらず疼痛が持続する事が特徴です。つまり肩関節を安静にしても痛みが持続する場合は、頸椎の神経由来である可能性が高まります。麻痺など呈する場合は手術が必要となる場合がありますので頸椎専門医を受診しましょう。



次に文字通り②肩関節由来の疼痛に関してですが、その中で

一番多いのが凍結肩と腱板断裂です。両者ともに肩を動かすと痛く、特に夜間痛が特徴的で、寝返りが打てないという症状が特徴的です。両者ともに加齢による退行性変化が原因と言われます。凍結肩は関節包という場所の炎症がその原因で、腱板断裂は腱板という筋肉の付着部が切れ、引き込まれる事が原因で痛みが出現します。

症状はよく似ていますが、大きな違いは好発年齢です。凍結肩は40歳から50歳代に多いですが、腱板断裂は60歳以上に出現する事が多いです。また凍結肩は時間が経過すれば肩痛は改善しますが、腱板断裂は自然治癒しないために手術が必要となる事が多いです。もしこれらの症状にあてはまるようであれば肩専門医を受診することをお勧めいたします。



▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



表紙の“あの人”



管財課 用度係長

たけのぶ よしひろ
竹延 吉弘

管財課は、総勢 5 名のスタッフで業務を行っています。

病院を利用される皆様とは直接接する機会が少ない業務である為、なじみが薄い部署なのではないかと思いますが、主に会計業務と用度業務を行っています。

適切かつ明瞭な会計管理、法令の順守、快適な診療環境の提供、無駄な経費の削減などを目標としています。

これらの業務をとおして地域医療に貢献できるよう頑張っていきたいと思っています。

管財課は 4 月より会計課と用度課に分かれて業務を行うことになりました。



管財課スタッフ

運動で転倒予防！ スローステップをしてみましょう！

最近、外出頻度が減りお家で過ごす時間が多くないでしょうか？
運動不足にならないようにお家時間で出来る運動を紹介します。



用意するもの

- ▶ 高さ20cm程度の踏み台(玄関や階段の段差でも利用可能です)
- ▶ 高齢の方や体力に自信がない方は5~10cm程度から始めてみましょう

説明

スローステップとは、踏み台を上がり下りする運動です。

足を動かすペースは1分間に40~60回です。頻度は1日2~3回で、1回あたり10分を目安にしてください。まずは2~3分程度から始めてみましょう。台に上がった時に、前かがみになりすぎると運動効果が落ちてしまいます。無理せず転倒には気をつけて行ってください。



効果

有酸素運動を行う事で、全身の筋肉を使い体力や筋力アップに効果があります。また、使うエネルギーはウォーキングに比べて1.8倍から2倍消費するので、減量効果もあります。



循環器
内科

地域のために、患者様に安心を…

新しい医療機器を整備しました！

この度、令和3年度の医療提供体制施設整備事業等（地域災害拠点病院設備整備事業）に係る補助金により心臓超音波診断装置を更新しました。

新しく導入した、この心臓超音波診断装置は、これまで以上に高い画質での撮影が可能だけでなく、AI技術や3次元画像技術などを利用して、心機能の評価も可能となった2022年2月現在最新鋭の心臓超音波診断装置です。

検査に伴う痛みは全くなく、なおかつこれまでと同程度の検査時間で検査が可能ですが、今まで以上に精度の高い検査を実施することが可能となりました。

弁膜症などの心臓病の診断もより正確に行うことができるため、通常診察以外にも災害時には迅速かつ正確に診断することができることがメリットです。



人間ドックを受けましょう！



人生 100 年…

いくつになっても「イキイキ元気」に過ごしたいですね。

自分の体の状態を知り、生活習慣を見直して、健康寿命を伸ばしていきましょう。

当院ではお一人ずつに結果説明・保健指導を行っています。

心を込めて皆さまの健康増進のお手伝いをさせていただきます。

【人間ドックのお問い合わせ・ご予約】

庄原赤十字病院 健診室

TEL：0824-72-3219 平日 10：00～15：00



ローソンs 庄原赤十字病院店 取扱商品の紹介

ローソンはご利用されてますか？

通常のコンビニとしての商品以外にも、「ローソンs 庄原赤十字病院店」では、マスクや紙おむつなどの他に、入院生活で必要になる身の回り品、便利グッズなども取り揃えています。

《営業時間》▶ 平日 7:00～17:00 ▶ 土日祝 7:00～15:00

直通電話番号 0824-72-0881

商品紹介 第2弾

◆ 口腔ケア用品 ◆

- ▶ ジェルタイプ
 - ① リフレケア (はちみつ風味) 30g 1,212円
 - ② オーラルバランスジェル 42g 1,650円
- ▶ スプレータイプ
 - ③ バトラージェルスプレー 50ml 1,870円
- ▶ 低刺激歯磨き剤
 - ④ ペプチサル ジェントルトゥースペースト 42g 880円

お口に
優しい！

