

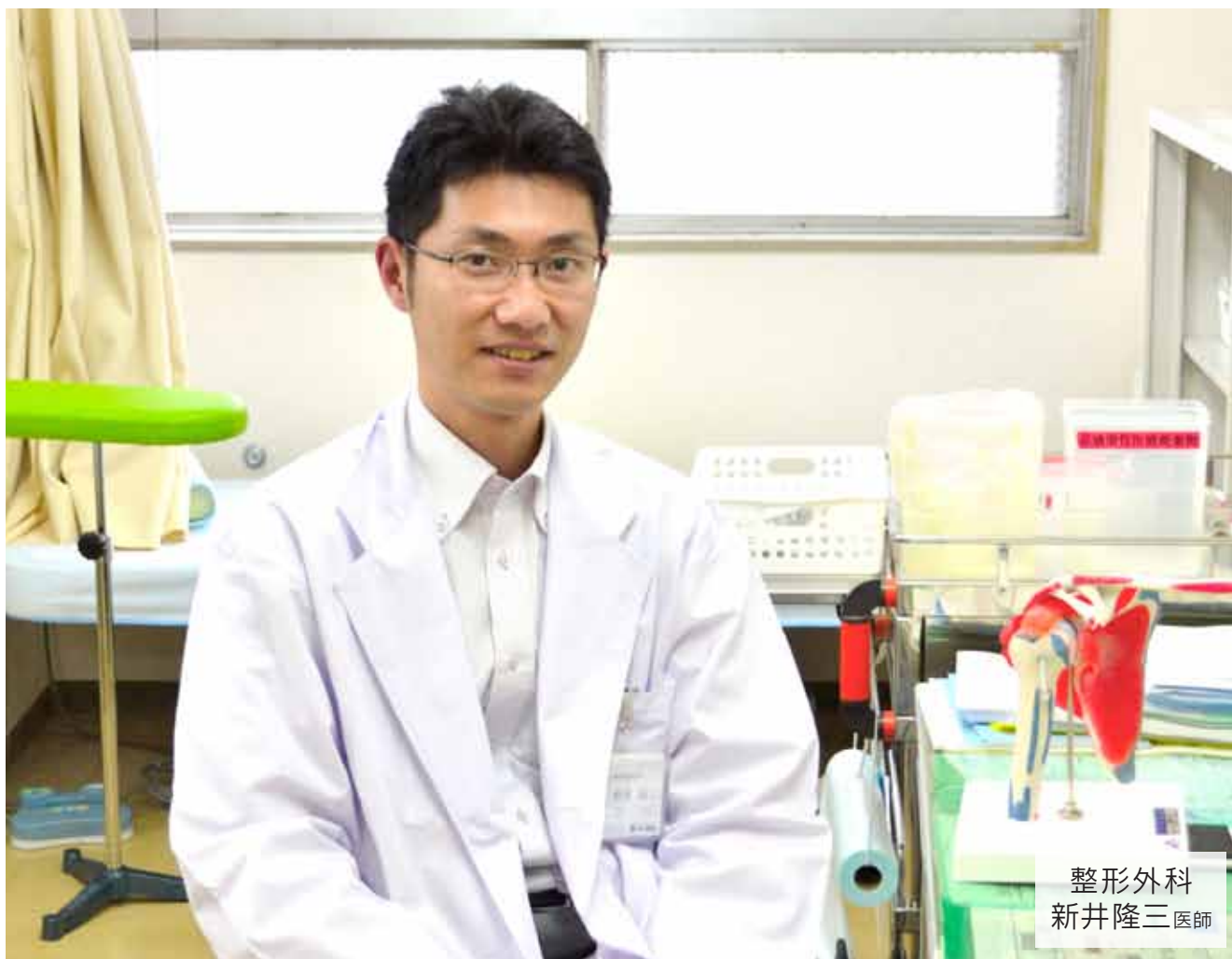
ふれあい

vol. 24

平成23年5月

今回の特集は

肩の痛みとその治療について



整形外科
新井隆三 医師

患者さま満足度調査報告

健康コラム メタボリック・シンドローム

旬の野菜で健康に たまねぎ

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. hp-hayasi@ma.interbroad.or.jp
URL. <http://www2.interbroad.or.jp/hayasi/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得して受けられる医療 安心して受けられる医療を めざします

基本方針

地域一般病院として急性期医療を行います
患者さまの権利を尊重し十分な説明のある医療を行います
地域の医療機関と連携し連続した医療を行います
健康寿命の伸長をはかる医療・在宅サービスを行います
人間ドック・健康診断などの予防医療を行います

肩の痛みとその治療について



肩は、腰や膝とならんで痛みを生じることの多い所です。しかしなかなか病態をとらえにくい事がしばしばです。例えば、痛みの現れ方は多様で、患者さんによってずいぶん異なります。じっとしていてもうずくように痛む場合、ある特定の位置へ腕を持って行く時だけに鋭い痛みを感じる場合、ボールを投げる時だけ痛い場合、日中はそれほど痛くないのに夜寝る時になると痛み出す場合などなど。また、肩が痛いからといって必ずしも肩関節が損傷しているわけでもありません。首まわりの病気が肩に痛みを来たす場合、内科系の病気が肩に影響を及ぼしている場合、自分でも気付かないような疲労が痛みを増幅している場合などなど。診察の際は、これら様々な可能性を考えながら、肩の痛みの背景を理解することがまず大切だと考えています。

■ 肩関節の構造的な特徴

肩関節の構造的な特徴として、人の全関節の中で最も可動範囲が広いことがあげられます。その広い可動範囲を安定して動かすために、私たちは知らないうちに足や胴体を含めた身体のいろいろな所をバランスよく使っています。

このバランスが崩れた時（その原因はケガかもしれませんし、度重なる繰り返しの動作かもしれません）肩は安定した動きを失って、偏った個所に負担をかけるようになり、さらに限界を

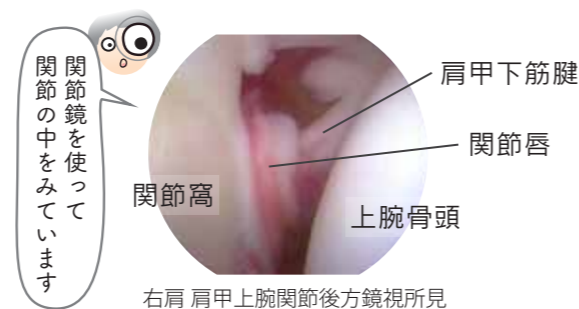
超えると痛みをきたし始めます。

このような個人が持つ絶妙のバランスを体が取り戻す（あるいは思い出すという方が適切かもしれません）ことこそが、肩の治療の全てといっても過言ではありません。従って、さまざまな画像診断とともに、まず肩の動きの特徴をつかむことが重要です。時には肩以外の体の部分の動きが鍵になることもあります。

■ 肩疾患の代表的なもの

肩の疾患で代表的なものには、種々の脱臼・投球障害肩・腱板断裂、俗に五十肩といわれる肩関節拘縮などがあります。それぞれ痛みの出し方や可動範囲の狭まり方に、それなりの特徴があります。これらを把握した上で、何が適切な治療法となるかを考えていきます。注射が非常に効果的な場合もありますし、リハビリテーションが功を奏す場合もあります。そのため理学療法スタッフと密に連携することを心がけています。

いろいろな手段を講じてもやはり手術が必要という場合には、関節鏡という内視鏡を用い、長さ7~8mm程度の傷を数箇所作るだけで手術を行うことを主に行っています。



整形外科・肩関節外来
新井 隆三
あらいりゅうぞう



■ 肩関節脱臼

肩関節脱臼には大きく分けて二つのパターンがあります。ケガによる脱臼がくせになり、繰り返すようになってしまった反復性肩関節脱臼と、特にケガはしていないけれど思春期頃から肩に不安定性を自覚するようになり、それがひどくなってしまった習慣性肩関節脱臼です。

■ 反復性肩関節脱臼

反復性肩関節脱臼の受傷機転は、はっきりしています。一回目の脱臼がどんな運動をしていたか、二回目、三回目はどうだったのか、現在に至るまで合計何回くらい脱臼しているかが基本的な情報となります。

多くの場合、腕の骨の一番上の部分（上腕骨頭といいます）を、関節から前下方に滑り落ちないように制動している靭帯が、壊れている状態になっています。これを関節鏡を用いた手術で修復します。

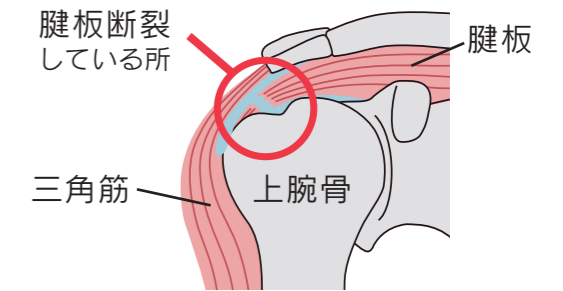
脱臼がまだ一回しか起こっていない場合には、特殊な装具を3週間装用することで、脱臼ぐせがつくことを防ごうとする治療法もあります。しかし短期間に、二回以上脱臼がおこっているならば、手術治療のほうが確実であると思われます。

■ 習慣性肩関節脱臼

習慣性肩関節脱臼は肩周囲の筋肉のバランスの崩れが非常に大きいことが多いです。したがって、手術治療が必要になることもありますが、まずリハビリテーションをしっかりと行うことが必須となります。

■ 肩腱板断裂

肩より上に手を挙げ続けた作業がどうも疲れやすい、あるいはある特定の角度に腕が来た時に痛みが走る、そんな症状の場合には、肩腱板断裂ではないかと検討してみる必要があります。



腱板は、肩甲骨から上腕骨へ伸びる4つの筋肉が合してできる組織で、運動中に上腕骨頭を肩関節の中で安定化させる重要な働きがあります。したがって、この働きが悪いと肩の運動が不安定になりがちで上記のような疲れやすさを生じます。

また、腱板が破れてできた断端が引っかかった時には鋭い痛みを出しますので、ある特定の引っかかる角度に腕を持っていくと痛い（逆にいうと、腕を下ろした状態での作業など引っかからない運動なら痛くない）という現象を引き起こします。

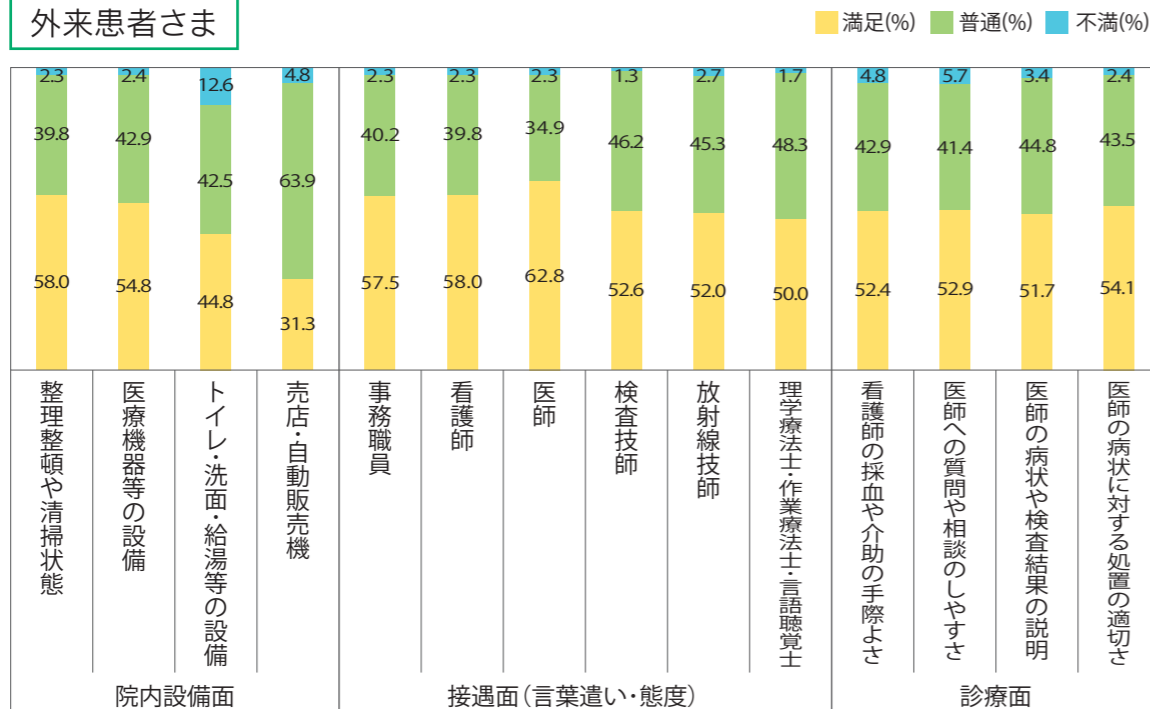
治療は、まずリハビリによって、切れないで残っている部分を鍛えることを考えます。痛みが著しいときには肩への注射が有効なことがあります。どうしても力が入りにくい、あるいは引っ掛かりによる痛みが取れない、という場合には手術を行います。よほど大きな腱板断裂でない限り、関節鏡を用いて腱板縫合術を行うことができます。手術後は3、4週間装具を装着していただきます。手術翌日からリハビリを行い、術後3ヶ月くらいから徐々に重いものも持てるようになってきます。

平成22年12月6日から12月27日の期間において、患者さま満足度調査アンケートを実施しました。
 外来・病棟において各100部配布し、アンケートの回収率は外来患者さま88%・入院患者さま73%でした。
 調査結果を報告させていただきます。（接遇委員会）

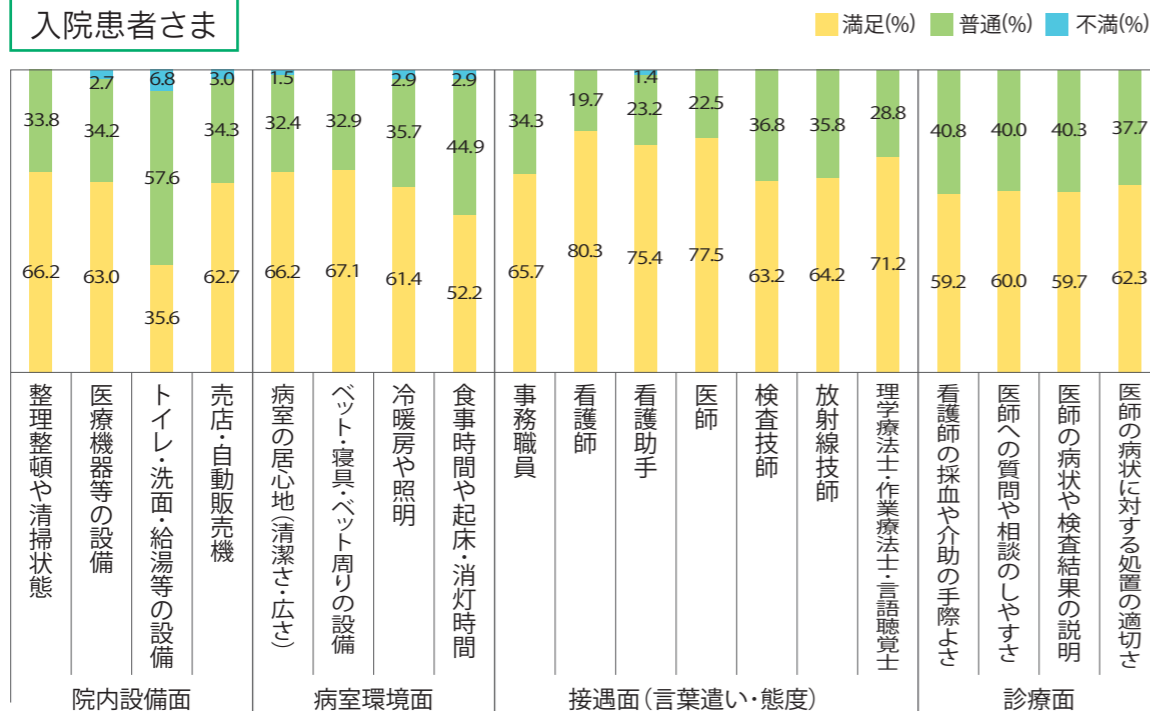
問. 各種満足度についてお聞かせください

答.

外来患者さま



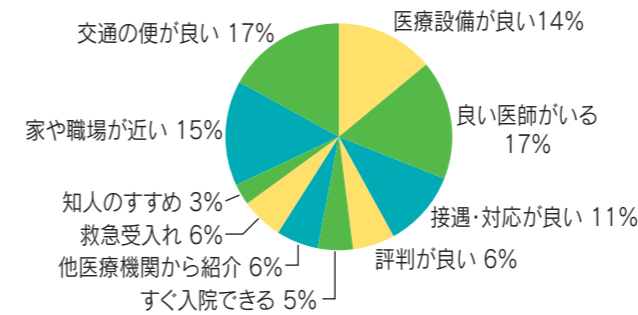
入院患者さま



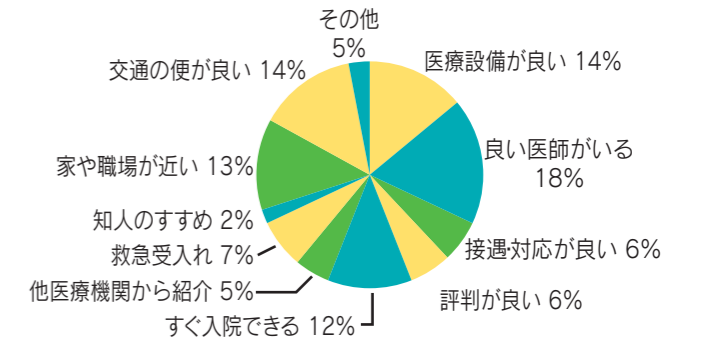
問. 当院の選択理由をお聞かせください

答.

外来患者さま



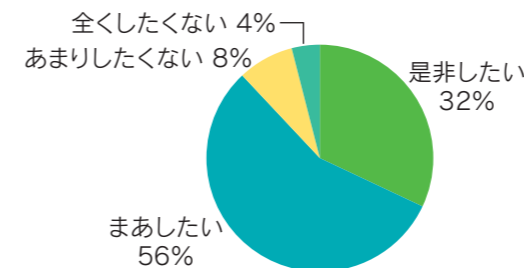
入院患者さま



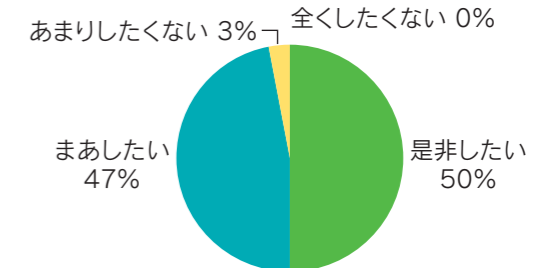
問. 知人等に当院を紹介や推薦したいと思われませんか

答.

外来患者さま



入院患者さま



アンケートにご協力いただきありがとうございました

平成22年度も「患者さま満足度調査」を行いました。毎年、「洗面所・トイレが狭い」「洋式トイレが少ない」というご意見が多く、「快適に療養生活を送っていただきたい」という思いで、少しづつではありますが、これらの改修工事を行ってまいりました。その結果、院内設備面・病室環境面に関して、外来・入院患者さま共に、前年度よりも満足感が上がっておりました。嬉しいことに接遇面に関しても、前年度より満足度が上がっておりました。しかし「不満」という声も各職種で数%あり、これが林病院職員の全体評価につながると考え、更なる接遇意識の向上に努力していきたいと思っております。

アンケートのご協力と貴重なご意見ありがとうございました。



メタボリック・シンドローム



2005年に日本内科学会など8学会の委員により、日本版メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準が公表されました。それによりますと、

- ウエスト径
男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上
に加えて
- ① 血中中性脂肪…150mg/dl 以上
- ② 血中HDLコレステロール…40mg/dl 以下
- ③ 血圧…130/85mmHg 以上
- ④ 空腹時血糖 110mg/dl 以上

の内、二つ以上あてはまる場合を言います。

ウエスト径は、空腹時に息を軽く吐き、ベルトでなくおへその高さで腹囲を計ります。女性の方が男性より高い基準となっていますが、これは女性の方が皮下脂肪が多いからです。これらの値は、血圧でいうと正常範囲の高値といわれるものであり、血糖値も糖尿病の診断基準の126mg/dlよりずっと軽い値です。ただし、ひとつひとつの値は軽微な異常を示すものでも、複数の異常が集積することにより、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病を引き起こす危険性が飛躍的に増加しますので注意が必要です。

肥満には二種類あり、男性の中年太りに相当する腹が出っ張った上半身肥満と、女性らしい臀部に脂肪がついた下半身肥満です。最近では、上半身肥満では皮下よりも内臓の周囲に脂肪が蓄積していることが明らかになり、内臓肥満と呼ばれています。内臓肥満は、腹部CT検査で診断され、皮下脂肪に比べて治療(特に運動)によく反応すると言われています。

この内臓脂肪の原因の一つは食習慣であり、高脂肪、高しよ糖、高カロリー、低繊維の食

事をしているということです。

日本人は、欧米人のように脂っこいものをたくさん食べられません。なぜなら日本人の場合、油を消化する機能を持つ膵臓の働きが、欧米人に比べて弱いのです。日本人は戦後になってようやく脂肪を摂るようになりました。ギリシャなどでは6千年も前から、油(オリーブ油)を使った料理を食べていたと言われています。

糖分は控え目にしましょう。清涼飲料水、スポーツドリンク、果汁ジュースには飲みやすくするために多くの糖分が入っているので気をつけて下さい。

食事は一日三食、決まった時間にとります。肉食をなるべく減らし、魚、植物繊維、大豆、海草を多くとるようにします。食べる量は腹八分目を心掛けましょう。

間食はやめましょう。スナックを手元において、いつも食べているのはいけません。テレビを見ながら食事をするのも良くありません。血液が胃の方に行かず、眼や脳の方に行くからです。また、寝る5時間前からは、何も食べないようにすると理想的です

もう一つ大切なのは運動療法です。

生活の中に取り入れやすいもの

としては、歩く、早歩き、ジョギング、階段上がり、自転車などがあげられます。

このなかでも、お勧めなのはウォーキングです。

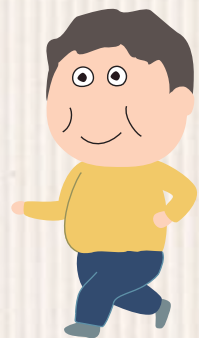
有酸素運動であるウォーキ

ングは、内臓脂肪や血圧、

中性脂肪、血糖値の改善にとても有効です。

一日に1万歩(1時間)位歩くようにしましょう。

(健診室 南 亮)



旬の野菜で健康に

たまねぎ

- **主な効用** 動脈硬化・高血圧
食欲不振・疲労回復

たまねぎは野菜の中で最も糖質が多く、果糖、ブドウ糖、ショ糖がほぼ同量ずつ含まれます。他にもカリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1・B2・Cなどを含みます。

たまねぎを切った時に、涙がでることがありますが、その原因となるのが**硫化アリル**という成分です。この硫化アリルには、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血液をサラサラにする働きがあります。この作

■ 栄養素 (100g中)

ビタミンB1…0.03mg ビタミンC…8mg
ビタミンB2…0.01mg カリウム …150mg

用で、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞の予防に効果があります。調理では、生での使用が最適です。ただし、水にさらすと流れ出てしまいます。切ってから1時間程度おいて使用すると、生の場合さらに効果が高まり、加熱する場合でも、有効成分の損失を防げます。

また、硫化アリルはビタミンB1の吸収を高め、体力アップや疲労回復に有効です。生と加熱したものをバランスよく食べると良いでしょう。

(管理栄養士 浅井 美幸)

レシピ たまねぎの肉巻き

- 1 たまねぎは縦半分に切り、芯をとり8等分のくし形に切る。
- 2 豚肉に塩こしょうをふり、たまねぎを1切れずつ巻く。
- 3 2を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、きつね色になるまで揚げる。
- 4 器に盛り、お好みのたれをつけてどうぞ。



たまねぎを切る時に涙を出なくする方法

- よく切れる包丁で切る
- 切る前に15分ほど冷やす
- 包丁やたまねぎの切り口を水でぬらす
- 繊維にそって厚めに切る

カロリーが気になる方や揚げ物が苦手な方は、フライパンで焼き色がつくまで焼き、しょうゆたれとからませても美味しく頂けます。

診療案内

診療受付時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)
午前 8:00～午後 5:00
水・金曜
午前 8:00～午前12:00

診療時間

月・火・木・土曜
午前 9:00～午前12:00
午後 2:00～午後 5:30
水・金曜(午前のみ)
午前 9:00～午前12:00

休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

野尻 正憲
大塚 和史
西谷 江平
高橋 寛
宮田 誠彦
新井 隆三
石川 正洋
貝澤 幸俊

脳神経外科

徳力 康彦
林 純哉
菊田 健一郎
常俊 顕三
福光 龍

外科

林 秀樹
多保 孝典
宮永 克也
木村 哲也
佐々木 正人

形成外科

森本 尚樹

放射線科

坂井 豊彦
木下一之
村岡 紀昭
山元 龍哉

内科

酒井 克哉
東 二郎
荒井 肇
高井 美穂子
中嶋 元次
天谷 直貴
池田 裕之
福岡 良友

内科(リウマチ膠原病)

東 二郎
梅原 久範

内科(糖尿病)

西教 美千子

内科(血液疾患・痛風)

中村 徹

循環器科

酒井 克哉
李 鍾大
中野 顕
森島 繁

内科(腎臓)

木村 秀樹

内科(人工透析)

三崎 裕史
横山 由就
松田 哲久
横井 靖二
村瀬 詠廉

消化器科

多保 孝典
荒井 肇
大谷 昌弘

呼吸器科

長内 和弘

神経内科

人見 健文
江川 斉宏

眼科

南部 浩隆
赤木 好男

泌尿器科

秋野 裕信
三輪 吉司
石田 泰一

回復期リハビリ

テーション病棟
大槻 宏和

健診・人間ドック

南 亮



今年度の新入職員です。

(徳力管理監、野尻院長と共に撮影)

みなさまといろいろな所で接する機会があるかと思いますが。その時は
気軽に声をかけください。これからどうぞよろしく願っています。