



# あんしん西宮便り

～vol.3～



新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ感染にも気を付けなければならない季節となって参りました。

今後ともお気を付けてお過ごし下さい。

お待たせしました、あんしん便り第3号です！

\*上肢専門医、佐々木 謙 Dr より四十肩・五十肩についてのお話\*

はじめまして。あんしんクリニック西宮、上肢専門の佐々木謙と申します。

上肢という範囲は肩から手先までを言います。今回は特に多い肩関節の疾患につき話をいたします。

40・50歳代でよくみられる通称四十肩・五十肩についてです。

正式名称は『肩関節周囲炎』です。

じっとしていても痛みを感じたり(安静時痛)、動き(可動域)が狭くなる症状が出現します。肩関節の内部に生じる炎症に起因すると言われていますが、明らかな構造上の損傷は無く、正直なところ完全には原因がわかっておりません。

しかし、炎症を生じることにより痛みが生じ、炎症が持続することで関節の袋が小さくなり可動域が制限されるようになります。

構造上の損傷は無いため自然と改善することが多いですが、改善まで半年から1年半を要するともいわれています。



気をつける点は2つ

① 炎症を起こさせない

② 炎症を持続させない

具体的な対処方法としましては、痛いことはしない、ズキズキしたら冷やす(アイシング)です。

当院では、まず、レントゲン・エコー・MRI を用いまして、構造上の損傷が無いか判断し、炎症を鎮静化させるため、内服・注射を行います。リハビリにて、どのように動かしているのか、ケアしたら良いのかを指導いたします。更に、症状の持続期間を短くするために、関節鏡を用いて小さくなった関節の袋を広げたり、部分麻酔下に可動域を広げる処置を行なっています。患者さんに合わせて治療を選択してまいりますので、早めにご相談下さい。

🌀 趣味はロードバイク！

## 【経歴】

H13年 神戸大学医学部卒業

(神戸大学病院・神戸百年記念病院・姫路聖マリア病院・神戸労災病院にて研修)

H21年 神戸大学医学部大学院修了

H22年 明和病院勤務

H29年～医療法人社団あんしん会勤務

## 【資格】

医学博士

日本整形外科学会 認定

日本体育協会 認定医

## 【主な手術】

鏡視下肩腱板断裂手術・鏡視下肩関節唇形成術

鏡視下肩関節授動術・人工肩関節置換術

鏡視下肘関節関節鼠摘出術

他、上肢下肢靭帯形成術、骨折手術等

## 四十肩・五十肩について質問コーナー



Q1：受診が必要な症状の程度とは？

夜間痛（就寝中に何度も目が覚めるなど）がある時、日常生活に制限が出ている時。

Q2：アイシングの反対に温めるのは？

ズキズキする時は冷やし、それ以外は温めてもよい。

Q3：注射効果はどれくらい持続する？

個人差があります。数時間で元に戻る人もいますが、1回で症状が消失する人もいます。

Q4:予防方法はある？

日頃のストレッチを頑張りましょう！

Q5：40・50歳代以外も発症する？

可能性はあります。40歳以降誰でも発症することがあります。

肩関節周囲炎の経過	急性期 疼痛が最も強い時期	慢性期 拘縮が中心の時期	回復期 徐々に改善していく時期
経過	・運動時痛、安静時痛、夜間痛	・可動域制限 ・疼痛は軽快に向かう	・可動域制限・運動時痛も消失していく
理学療法	・疼痛のない範囲で運動	・体操 ・積極的運動 ・ストレッチング	
薬物療法・他	・内服 ・外用剤 ・注射	理学療法で改善せず拘縮が強い例 ・授動術(局所麻酔)* <sup>ハ</sup> インクリニックへ紹介も可 ・鏡視下授動術(全身麻酔)	

あんしんクリニック西宮 肩・肘・スポーツ担当医

火曜日 10:00~20:00 後藤 大我



★お知らせ★ 佐々木 Dr は4月より三宮へ移動です



看護師からのお願い

✿正しいマスクの着用を

✿診察しやすい服装で来院を

✿本人確認のため入室時はお名前をフルネームで伝えてください

いつもスムーズな診察にご協力頂きありがとうございます

