

ぬまピクトル

●シリーズ「専門家にきく」
中高年の肩関節痛について



沼津市立病院 広報誌

2019年（令和元年）

7月1日号

vol.10

診療部長兼第一整形外科部長

下山 勝仁 医師

中高年の肩関節痛について

Profile

葦山高校卒業。昭和60年富山医科薬科大学医学部卒業後、鹿島労災病院などでの病院勤務を経て平成5年から当院に勤務し、平成24年第一整形外科部長に就任、今年4月からは診療部長を兼任している。趣味は鉄道模型と写真撮影。

(専門分野・資格)

肩関節、膝関節、末梢神経治療が専門
日本整形外科学会専門医
日本体育協会スポーツドクター
日本整形外科学会スポーツドクター など



肩関節痛について

Q・肩関節痛の原因は

A・ほとんどの場合は、肩の周りのクッションの袋(滑液包)に炎症が生じて痛みが起る肩関節周囲炎と称する状態で、しばらくたてば自然に治ったり、医療機関を受診して注射や運動療法をしているうちに症状が治まってきたりします。

40歳以降の方で、特に外傷歴もないのに動かした時や夜間に痛みがでたり、肩が上に挙がらないなどの症状が出た時はどうしていますか？ご自身で四十肩や五十肩と判断し、医療機関を受診せず、我慢したり反対側で庇^{かば}っていたりして凌^{しの}いでいませんか。

今回は、中高年の肩関節痛について、診療部長兼第一整形外科の下山医師が解説します。

肩の構造図



腱板断裂

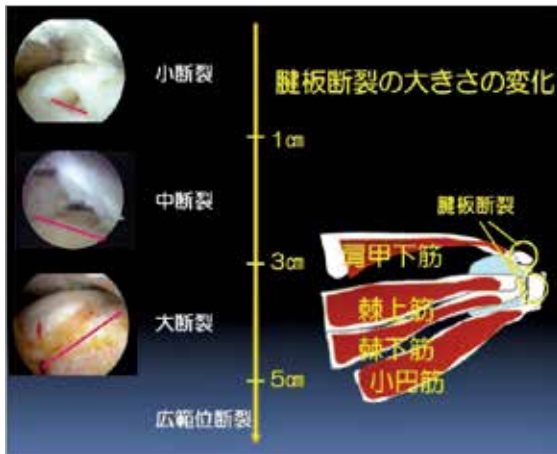


出典：再生医療センター さかもとクリニック

しかし、治りが悪い状態の一つに肩腱板損傷があります。初めは、肩関節周囲炎として治療していても、治りが悪いためMRIを撮ってみたら肩腱板損傷だったという方も多くいます。

Q・肩腱板損傷とは

A・肩の腱板は、三角筋の下にあり、4つの筋肉の合体したもので、肩の滑らかで力強い動きに重要な役割を果たしています。腱板の特徴は、肩甲骨と上腕骨の隙間を通り、三角筋、上



出典：八王子スポーツ整形外科

腕二頭筋などの筋肉に接触して
います。このため、肩関節を動
かす際には、腱板は骨や筋肉か
らの圧迫や牽引を常に受けてい
ます。腱板周囲にある滑液包が
これらの外力から腱板を守って
くれています。加齢現象や使
い過ぎにより耐えられなくな
り、滑液包炎や肩腱板損傷を生
じます。肩腱板損傷の程度は、
部分損傷から完全に断裂し大き
く切れている広範囲断裂まであ
りますが、断裂が大きいから症
状が激烈という訳ではありません

ん。部分断裂の方でも痛くて手
術を希望される場合もあります
し、広範囲に断裂していてもほ
とんど症状のない方もたくさん
います。診断には、医師の診察
とレントゲンやMRIの撮影が
必要です。

Q・肩腱板損傷の治療は

A・糖尿病でない方ならステ
ロイド注射を第一選択とし、リ
ハビリを併用することもありま
す。糖尿病の方は、ステロイド
で血糖コントロールが悪くなる
からです。また、損傷した腱板
はステロイド注射では修復しま
せんが、症状が治まり日常生活
では問題なく過ごせるようにな
ることを期待して行います。平
成25年から平成30年までの間
に、当院で肩腱板損傷と診断し
た方は約40名おられました。8
割以上の方は手術せずに軽快
しました。しかし、症状が軽快
しなかった方や、早く痛みを取

りたい方66名には切れた腱板を
修復する手術療法を選択しまし
た。手術は、関節鏡という内視
鏡を使って行い、数cmの創を数
カ所作り、切れて短縮した腱板
を元の位置に固定する方法で
す。固定には体に親和性のある
素材でできた糸付きアンカーを
骨内に埋め込み、糸で腱板を元
の位置に戻し骨に固定します。
ただし、広範囲断裂では、足の
付け根から筋膜を採取して切れ
た部分を覆うようなこともしま
す。手術後には3週間ほど肩関
節を固定したあとにリハビリを
します。だいたい手術して2〜
3ヶ月で良くなったことを実感
できますが、大断裂や広範囲断
裂の方は、軽快するまでもう少
し時間がかかります。

自己判断せず医療機関に

Q・読者にメッセージを

A・中高年での肩痛は、そのう
ち治るだろうと思っっている方が
ほとんどでしょう。しかし、痛
みが我慢できない、早く痛みか
ら解放されたいと思う方もいま
す。また、忘れてはいけない肩
痛の原因として、がんの骨転移
があります。骨は原発性の悪性
腫瘍は少ないですが、他部位か
らのがんが転移してくることが
あります。放置したら痛みが取
れないだけでなく命取りになり
ますので、四十肩、五十肩と自
己判断せず早期に、医療機関を
受診しましょう。

こんな肩関節痛は 医療機関を受診しましょう！

- ・けが
- ・急に痛くなって夜も眠れない
- ・やりたい運動、趣味ができない
- ・痛くないが肩が挙がらない
- ・どんどん痛くなってきた
- ・仕事、家事に支障がある
- ・五十肩だと思っけど原因を知りたい



PICK UP

お口の健康を守る!!

「周術期等口腔機能管理」をご存じですか?



歯科口腔外科外来からのお知らせです。

全身麻酔で手術を受けられる方を対象に、**歯科疾患を有する方**や**口の中の衛生状態が不良の方**の細菌による合併症、手術の外科的**侵襲**や**薬剤投与**等による**免疫力低下**により生じる**病巣感染**等の予防を目的として、手術前に適切な口腔ケア（**歯石除去**、**歯面清掃**等）と、**気管内挿管時**の**動揺歯**の**損傷**を防ぐ装置の作製を行っています。

歯科衛生士の術前口腔ケアは約270件、**歯科技工士の歯牙損傷防止装置**作製は、約170件（2018年度）で、お口の健康を守っています。



INFORMATION

行事・イベント情報

市民公開講座

場所：沼津市立図書館 4階視聴覚ホール

★第38回：「**高血圧について**」

・日時：令和元年8月31日(土)

13時30分～14時45分

・講師：循環器内科医長 村上雅美

★第39回：「**やって来る冬の乾燥～皮膚科医が伝えるお肌の話～**」

・日時：令和元年10月19日(土)

13時30分～14時45分

・講師：皮膚科部長 秦まき

※テーマ、日時は予定です。

今回の表紙は、リハビリテーション科スタッフ

私たちは、毎日、皆様が明るく元気になるためのお手伝いをしています。よろしくお祈りします!!



いつでも

楽しく食べるために

～嚥下障害について～

嚥下とは、口の中で咀嚼した食事を飲み込みやすい大きさにまとめ、食道から胃へ送り込むことです。

現在、肺炎は日本人の**死因第3位**であり、中でも**誤嚥性肺炎**による死亡者は近年、増加傾向にあります。

●**誤嚥**は、水分や食べ物が食道ではなく気管に侵入することによって生じます。

●**誤嚥のリスク**は、脳血管障害や神経難病、加齢による飲み込む力の低下により高くなります。

●**誤嚥の予防**は、普段の食事を良い姿勢で食べる、食後の歯磨きをきちんとする等です。



沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木 550

発行：広報委員会・病院管理課企画係

Tel: 055-924-5100(内 2370) mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp

ぬまピタルについてのご意見、ご感想をお寄せ下さい。

沼津市立病院

検索



R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用