

しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

よしずみ こうへい
福岡志恩病院 総務課長 吉住 浩平



「歳月人を待たず」、「一寸の光陰軽んずべからず」、「少年老い易く学成り難し」。このように「時」に関する格言は枚挙にいとまがありません。当院も開院以来6回目の秋を迎えようとしています。

この間、多くの方々に足を運んでいただいておりますこと、心から感謝しております。

当院には7つの理念があり、皆様に最高の医療の提供をお約束するものです。

その理念を達成するためには日進月歩で進化する医療についての最新の知識に触れ、最先端の技術を身につける必要がございます。

私は開院以来リハビリテーション科にて理学療法士として勤務してまいりましたが、今現在は事務管理部にて勤務いたしております。

我々事務管理部は皆様に直接医療を提供する立場にはありませんが、最高の医療を受けていただけるような環境を作るべく、日々業務に励んでおります。

ただ、まだまだ至らぬ点多々ございます。これからも皆様から頂く叱咤激励を真摯に受け止め、一瞬一瞬、一日一日を大切に当院の環境改善に繋げていきたいと考えております。

お気づきの点がございましたら、お近くのスタッフにお声かけてください。

肩腱板断裂の治療について

いしたに えいいち

福岡志恩病院 院長 石谷 栄一



① 主な症状は？

腱板は肩甲骨と上腕骨をつないでいる4つの筋腱から構成されています。これらが1枚の板状の腱となり肩関節を覆っています。これらの腱は誰でも加齢とともに少しずつ傷んでいきます。よって中高年の方が重いものを持ち上げたり、手を着いたりなど日常生活上の軽微な外力が加わることで断裂することが多いようです。

断裂直後の典型的な症状は、痛みと自力で腕を挙上できなくなるというものですが、1ヶ月ほどで急性期の痛みがとれて挙上もできるようになることが多いようです。ただし断裂した腱が自然とつながることはなく、他の筋腱を使って代償的に動かせるようになったに過ぎません。

肩より上の高さに腕をあげての動作や、力仕事、スポーツなどに際してはうまく力が入らないことがあります。また、夜間痛が特徴です。

整形外科にかかっても五十肩として扱われていることも多く、3ヶ月以上治らないようならわれわれのような専門医を受診した方が良いでしょう。



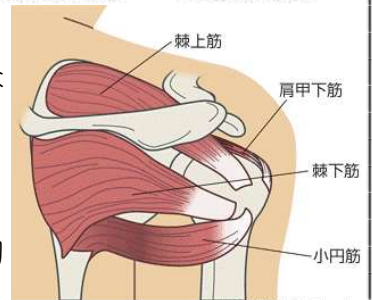
腱断端が引き込まれている状態

手術後、完全修復

② 外来で行われる治療

MRI 検査を行い、腱の断裂の大きさ、年齢、検査での腱の質などにより、手術をとるべきか、リハビリなど保存治療でよいか判断しています。

断裂が小さい場合や不全断裂(腱板が完全に切れていない場合)は保存治療となることが多く、経過フォローしていきます。



③ 手術の場合

断裂が大きい場合は手術を選択するケースが多くなります。

断裂サイズは年々拡大していき、断裂した筋腱は変性・萎縮していくので、適切な時期に手術をすることは日常生活をよりよいものにするために必要です。

特に断裂して2年過ぎると、残存する筋・腱に変性がすすみます。その前に手術した場合の結果は良好なものとなります。

手術には、太さ4mmの関節鏡といわれる内視鏡を関節内に入れて行う関節鏡視下手術を用います。皮膚・筋肉に5mm程の穴を数カ所つくるだけで行うため、手術後の痛みも軽く、周囲組織のダメージも小さな最小侵襲手術となります。

モニターに映った関節内の映像を見ながら腱板の処置を行い、上腕骨に船のイカリのようなアンカーという糸の付いたピンを打ち込み、この糸で腱板を骨に縫い付けます。



腱板断裂にて上腕骨頭露出

骨内にアンカー挿入

アンカーからの糸を腱板に通す

縫合

④ 当院での術後リハビリ

断裂の大きさや質の状態により、リハビリのスケジュール、術後の固定期間が変わります。

術後のリハビリとして、まず肩甲骨周りの筋肉をリラックスさせ緊張をとり、肘や手首の運動を行います。痛みの状態を見ながら少しずつ肩関節の運動を開始します。

装具は基本術後8週間装着します。

術後すぐは腱板の状態が丈夫でないため再断裂のリスクを考え、日常生活に制限をかけます(家事動作や、車の運転など)。

術後半年経過して、腱板の状態をMRIにてチェックし、筋力の状態を確認します。

肩関節に関しての疑問・御質問等ありましたら、御気軽に当院医師に御相談ください。

肩腱板断裂に対する運動療法

うえの ひろみ
福岡志恩病院 リハビリテーション部 上野 宏美



腱板断裂が生じると、腕を上げにくくなることのみでなく、腕を外側に広げる動作や腕を外側に捻る動作・背部に回した手を持ち上げる動作なども行いにくくなります。

今回は、腱板のトレーニングと腱板に負担をかけにくくするための運動を中心に御紹介させていただきます。

① 腱板トレーニング(右腕が患側の場合)



① 輪ゴムを3つ結び、両手に引っ掛けます。この時、手のひらは下に向けましょう。

② 腕を締めたまま右腕を外側に開きます。この時、左手で輪ゴムが右に引っ張られないよう固定しましょう。

③ 腕を締めたまま右腕を内側に閉じます。この時、輪ゴムをどこかにくくりつけた状態で行いましょう。

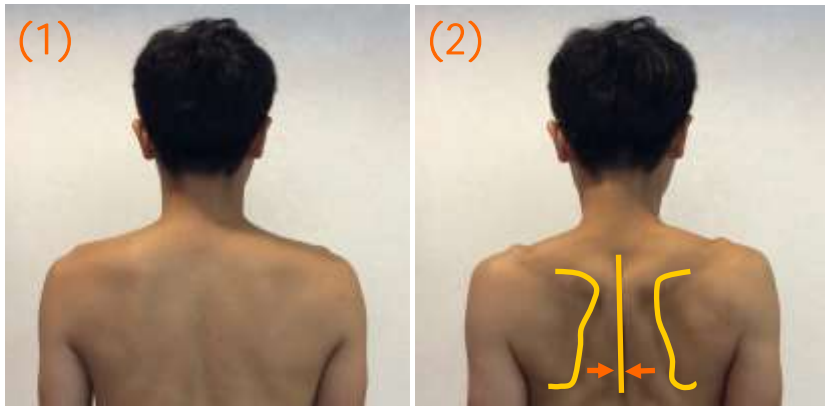
※ 腱板は軽い負荷量で力が入ります。ゴムチューブや重りなどを用いて行うと腱板以外の筋肉が優位に働くため、軽い負荷量で行うことがポイントです。

② 肩甲骨運動

(1) まずは楽な姿勢をとります。

(2) 肩甲骨同士を背骨方向に寄せます。

※ 肩甲骨の動きが硬くなり、肩甲骨が適切な位置にない場合、腱板に負担がかかりやすくなります。

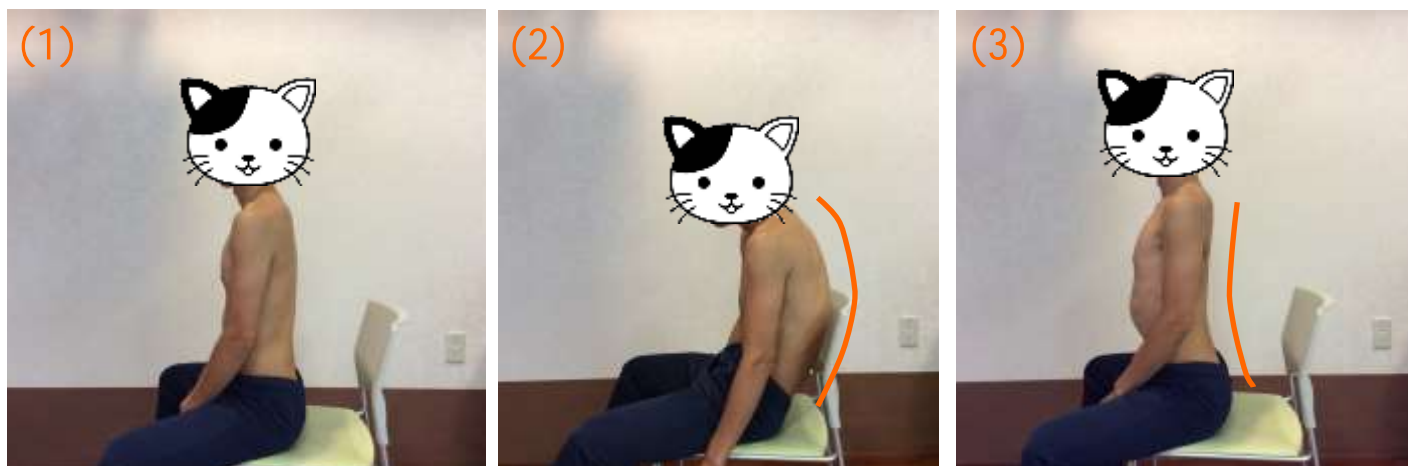


③ 背骨運動

(1) まずは楽な姿勢をとります。

(2) 背骨を丸める方向に動かします。

(3) 背骨を伸ばす方向に動かします。(2)～(3)を反復して行い、背骨の柔軟性、姿勢改善を図ります。一般的に(2)の姿勢の方が多いため、(3)のような姿勢へ意識するようにしましょう。



服用・摂取していること、伝えていますか??

市販薬
(OTC・一般用医薬品)



サプリメント
(健康食品)



健康機能食品



ちょっとぐらいの体調不良は病院に行かずに！ と市販薬を服用される方、
健康のために！ とサプリメントを摂取している方、
医療機関を受診した際に服用・摂取していることを伝えていますか??

市販薬・サプリメント・保健機能食品に含まれる成分の中には
治療に影響するものもあります。

- ・処方薬との飲み合わせが悪い
- ・検査に影響を与える
- ・手術の際に血が止まりにくくなる など

安全に治療を行うためにも、必ずスタッフへお伝え下さい。
お薬手帳に記入しておくのも良いでしょう。
なお、入院が決まった患者さまへは中止をお願いしています。



「健康のために一生懸命飲んでるの。絶対にダメ？」



入院が決まった患者さまへは、基本的に中止をお願いしています。
安全性を確認し主治医の許可をとる場合もありますので、
必ずお伝え下さい。



「頭が痛いときとか、たまにしか飲まないから大丈夫よね？」



中には1回飲んだだけでも2週間ほど効果が残るものもあります。
毎日服用・摂取しないものであっても、必ずお伝え下さい。



「血液サラサラなんて、書いてなかったよ？」



他の目的で服用・摂取されていても、血液をサラサラにする作用をもつ
ものもあります。
例えば、鎮痛薬として販売されているお薬の中には、血液サラサラ作
用をもつお薬もあります。

2年目を迎えました！ ～事務部門の若きスタッフたち～



たちはな かな

♠ 橘 佳奈 ♠ (診療情報管理課)

診療情報管理課に所属して2年目になりました。
まだ不慣れな点が多く、周りのスタッフや患者さまからも助けてもらっていますが、日々成長を目標に毎日取り組んでいます。
患者さまがよりよく診察を受けていただけるように今後も取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



つがわ せな

♥ 津川 聖奈 ♥ (医事課)

昨年の4月に志恩病院へ入社し、あっという間に2年目を迎えました。
毎朝8時30分、受付と同時に「おはようございます」と一礼し、一日が始まります。この挨拶から始まる朝が入社した時から印象的で気持ちがよく、私自身そこで毎日気を引き締めて業務に取り組んでいます。主に窓口として患者さま一人一人のお言葉や様子、感情に直接お答えする場であり、正確な知識、目配りや思いやりが大切だという思いは日々強くなっています。
患者さまに信頼され、安心して来院していただけるよう努め、これからも笑顔で頑張りたいと思います。



たかき ゆい

◆ 高木 悠衣 ◆ (診療情報管理課)

一年間を振り返ると、たくさんのことを経験し、学ぶことができた
あっという間の一年でした。現在、診療情報管理課に所属し、予約センターと医師事務作業補助業務を行っています。
毎日笑顔で業務することを心掛けています。
まだまだ未熟なところもありますが、この一年で学んだことを生かして、二年目もより成長できるよう頑張ります。



まつなが ゆい

♣ 松永 唯 ♣ (診療情報管理課)

昨年4月に新卒で入社し、毎日が勉強であっという間に1年が過ぎたように感じます。
今年6月までは医事課でしたが、7月より診療情報管理課に所属し、現在は予約業務と医師事務作業補助業務を行っています。
この1年で特に言葉遣いやマナー、周りへの心遣いに対する考え方が自分の中で大きく変化したなと実感しています。
今までは目の前の仕事をこなすことに精一杯でしたが、2年目となったこれからは患者さまがより話しやすい予約窓口となれるよう、毎日笑顔で頑張りたいと思います。

志恩病院クラブ活動 活動報告

福岡志恩病院ではクラブ活動を通じ、楽しくワイワイ職員同士の交流を深めています。

現在、「ゴルフ部」「ランニング部」「テニス部」「美食倶楽部」の4つが活動しております。

今後も仲良く楽しく活動する姿を報告していく予定です。お楽しみに!!!

◆ 登山愛好会 ◆

非公認のクラブですが、岡田先生の呼びかけで山登りが好きな仲間を集い、石谷先生、屋良先生とスタッフ10名の総勢13名で9月24日～25日に九重登山に行ってきました。

朝9時に牧ノ戸を出発し、久住山、天狗ヶ城、中岳を登り、15時に宿泊地の法華院温泉に到着。

到着後は温泉♨️に入り、カレーを作って食べ、夜は男女に分かれてバンガローに宿泊。

周りは真っ暗で少し寒かったですが、満天の星空はとてもきれいでした~(^~)

そして翌日は朝食をとって、朝8時に法華院温泉を出発し長者原を目指します。

出発後しばらくすると、あいにくの雨!!!

下がぬかるんで、滑りそうになったりもしましたが大きな怪我も無く全員無事に下山することができました。

ほとんどが登山初心者でしたが、全員で登ることができて、本当に楽しく素敵な思い出がいっぱいできました。企画してくださった岡田先生に感謝です!!

今回、登山に魅了されたメンバーもいるようで。。

今後の登山部としての活動が楽しみです。

(記事：平島 優)



◆ 編集後記 ◆

福岡志恩病院広報誌「しおん」の編集委員、外来の井上です。

秋も一段と深まり、朝夕の寒気が身にしみる時節となりました。体調は崩されていませんか？

紅葉も鮮やかな季節、わたしの紅葉おすすめスポットは基山町の大興善寺です!

見頃は11月中旬から12月上旬で、11月18日から23日までの6日間はライトアップされます(^_^)

皆さんよかったら一度足を運ばれてみて下さい。

そして食欲の秋!! おすすめ処がございましたら、是非教えてほしいです!(^^)!



いのうえ ゆりこ

(看護部 外来師長 井上 由里子)