



■特集 「五十肩」と「腱板断裂」の違いQ&A 2

■座ってできる肩こり体操 4

■ホットライン 5

■外来医師担当表 6

香川県済生会病院の理念

患者さまのために、地域のために、そして職員のために存在する病院

基本方針

1. 思いやりを持って患者さまに尽くし、患者さまから信頼される病院となります
2. 地域に根差し、地域の一員として認知、信頼される病院となります
3. 高齢者医療、地域医療、がん医療、急性期医療、そして予防医療をリードする病院となります
4. 常に変革を行い、またその能力を持つ病院となります
5. 研究心、向上心を持ち、活力にあふれる病院となります
6. 職員の働く環境の良い病院となります。



社会福祉法人 恩賜 済生会支部
財団

香川県済生会病院

特集

「五十肩」と「腱板断裂」の違い

Q & A

整形外科部長 堀江 亮佑

Q1. 五十肩の3人に1人が腱板断裂と言われています。症状がよく似ていますが、それぞれにどんな症状が現れますか？

五十肩も腱板断裂も同じような症状が出ます。腕を挙げると痛むため、結髪動作(けっぱつどうさ:髪を結ったり洗ったりする動作)や結帯動作(けったいどうさ:洋服の後ろのファスナーが閉められない)などの制限が起こることが特徴的な症状です。高い所に洗濯物が干せないなど、日常生活に支障が出ることも多くなります。また、夜間に痛みが強くなるので寝返りで何度も目が覚める、痛い方の肩を下にして寝られないなどの症状が出ます。

Q2. 一般的な「肩こり」の症状とまた違うのでしょうか？

肩こりは悪い姿勢などの影響で筋肉の血流が悪くなることで、だるさや鈍い痛みが起こるものです。一方、五十肩は関節内の炎症が原因で、腕を動かすことで激しく痛みます。また、Q1にも述べたように多くの方が「夜間痛」といって夜になると痛みが酷くなると訴えます。腱板断裂の方はさらに、寒いときにも痛みが強くなるようです。

Q3. 症状だけでは区別しにくいですが、どのように診断されますか？

五十肩では必ず拘縮(こうしゅく:関節が硬くなって関節の動きが制限されること)という症状が出ます。これは腱板を裏打ちする関節包という組織が分厚く伸びにくくなり、関節内が狭くなることによって起こります。そのため関節内に局所麻酔薬を注射して痛みを軽減しても関節包は伸びないので腕を挙げることはできません。一方で腱板断裂の場合、注射で痛みを軽減すれば自分では挙げられなくても他動的(もう一方の手で挙げたり他人に挙げてもらうこと)には挙げられるようになります。また、腱板断裂の場合はエコーやMRIで診断可能です。

Q4. それぞれにどのような治療法がありますか？

五十肩は時間がかかりますが自然に改善する場合はほとんどであり、手術をすることは珍しいです。期間としてはだいたい半年から2年くらいかかります。五十肩には3つの段階があります。

疼痛期:はじめに痛みが強くなるとともに、可動域が狭くなっていく(なるべく安静にし、無理をしないことが大切)

拘縮期:拘縮したままで痛みは弱くなる(炎症は比較的に落ち着いているため、少しずつリハビリを開始)

回復期:リハビリ等を経て、痛みも可動域も改善される

痛みが強い場合、ステロイドを関節内に注射したり、痛み止めの内服薬や湿布などの外用薬を処方したりします。肩のリハビリは、温かいタオル(ホットパック)で10分～15分ほど温めて筋肉を緩め、痛みを考慮しながらストレッチを行います。上腕骨が動いても肩甲骨が動きにくいなど、いろいろなパターンがありますので、患者さんの症状に合わせたリハビリメニューを組み合わせさせていただきます。

腱板断裂では、本来、上腕骨に張り付いている腱板がめくれた状態になっているので、骨の中にアンカーという糸がついたネジを差し込み、上腕骨に腱板を縫い付ける手術を行います。手術は関節鏡で行うので、傷口が大きく開くことはありません。術後は4週間から6週間、装具で固定します。装具が取れてからも半年はリハビリが必要です。時間をかけてしっかり治すことが大切です。



■ 鏡視下腱板修復術のイメージ

Q5. お風呂で肩を温めることで痛みは軽減されますか？

少なくとも温めることで症状が悪くなることは珍しいです。なぜ温めたほうが良いのか、科学的根拠ははっきりしていませんが、おそらく筋肉のこわばりが緩むことで痛みが和らぐのではないかと考えています。ただ、湿布に関しては温湿布の方が効果があるという方もいますが基本的には冷湿布で効果を得られる方が多いです。

Q6. 予防することはできますか？

五十肩はいつ発症するか予想できないため、基本的に完全に予防することは不可能です。腱板に関しても年齢を重ねるにつれ、腱板を流れる血液の量が減少していき脆くなってくるため、高齢になれば断裂するリスクは上昇します。できるだけ重いものを持たない、使いすぎない、転倒して手を着いてしまうなど、肩に大きな負担がかかる事を防ぐことで予防につながります。

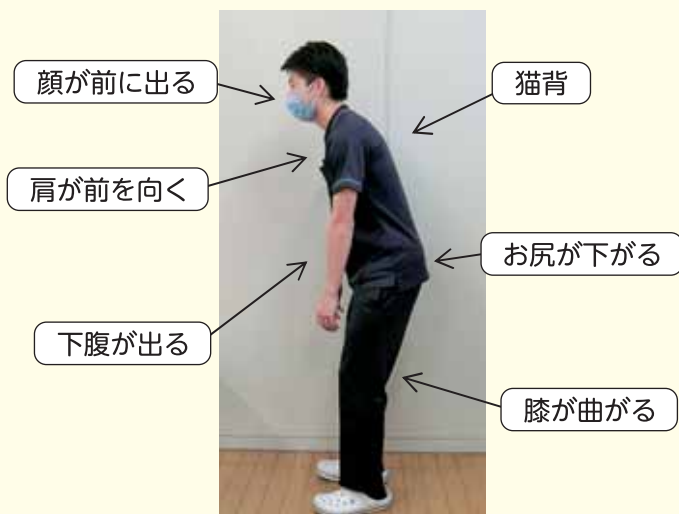
Q7. 現在の症状を他の医療機関に相談することはできますか？

当院の治療方針についてセカンドオピニオンを聞くことができます。希望される場合は主治医に遠慮なくお申し出ください。

座ってできる 肩こり体操

当院は、整形外科における肩関節疾患の手術件数が多く、肩こり症状を訴える患者さんに対応する機会が非常に多いです。そこで、今回は【肩こり症状】に焦点を当て、その一因となる不良姿勢の改善を目的としたストレッチを紹介します。不良姿勢になると、頸部から肩甲帯周囲の筋緊張異常が起こり、痛みや筋出力の低下などにつながります。ぜひ、自宅や職場での毎日のストレッチに加えてみてください。

不良姿勢の例



☆立位時には、軽く顎を引いて背筋・膝を伸ばす
(反り腰に注意) 意識をしましょう！！

肩甲骨の動きを確認してみましょう！

各運動10回を目安に！



きょじょう
拳上
肩甲骨を上を持ち上げる



かせい
下制
肩甲骨を下に下げる



ないてん
内転
肩甲骨を脊骨に寄せる



がいてん
外転
肩甲骨を外に開く

緊張しやすい筋肉のストレッチ

① 僧帽筋上部

(後方に回した手と反対方向へ首を横に曲げてください)



② 肩甲挙筋

(後頭部で両手を組み、首をやや前側方へ曲げてください)



③ 広背筋

(頭上で伸ばす側の肘をかかえ、反対方向へ体を横に曲げてください)



各ストレッチを10～30 秒程度
注意点: ゆっくりと息を止めないように！

伸ばされる感覚が増していく間は続けるようにしましょう。

※運動することにより症状が悪化する場合は、主治医への相談をお勧めします。

香川県済生会病院消化器内科では地域の諸先生方や患者様との迅速・緊密な連携を目指し、**平日専用ホットライン**を開設しております。

香川県済生会病院

消化器内視鏡専用緊急ホットライン

●消化器内科専用連絡先 **087-868-9539**

※この番号は医療機関からの専用番号であり、患者様個人からの電話は受け付けておりません。

対応時間：月～金曜日 **8:30～17:30** (土・日・祝日を除く)

消化器内科

●吐血、下血

●黄疸

●イレウス

上記のような患者様がおられましたら、専門医師が直接対応致します。
原則、お断りいたしません。



香川県済生会病院 外来医師担当表

◎休診日：土曜日、日祝日、年末年始

令和2年12月1日現在

				月	火	水	木	金	備考	
第0外来	循環器内科	午前		合田	和泉 ※予約のみ	合田	野間／綾井 (隔週) ※予約のみ	合田	・初診は月・水・金曜日の午前に 診察しています。	
		午後		紹介のみ ※15時まで	紹介のみ ※15時まで	紹介のみ ※15時まで	紹介のみ ※15時まで	紹介のみ ※15時まで		
第1外来	皮膚科	午前							・電話にてご確認ください	
		午後		片岡	加来 (第1週) 和泉 (第3週)					
	総合 診療科	午前		担当医	濱田	担当医	今滝	担当医	・井町医師は木曜日午前 ・正木教授は第1火曜日午前と隔 週金曜日午前(電話にてご確認 下さい) ・内科専門診は予約および紹介 のみ ・胆のう・すい臓専門外来は要紹 介	
		午後		田口	田口	田口	田口	田口		
	内科(専門) ※予約診	午前	糖尿病内科				井町	福長		
			腎臓内科	小路	小路	小路				
			消化器内科	赤井 (ピロリ外来)	河野 (ピロリ・肝炎外来)	高野 (ピロリ外来)	小松 (ピロリ外来)	尾立 (ピロリ・肝炎外来)		
			肝臓内科		正木教授 (紹介予約制) ※第1週		正木教授 (紹介予約制) ※隔週			
		午後	腎臓内科	小路 (漢方内科)	小路	小路				
			消化器内科 (胆のう・すい臓外来)	赤井	河野	尾立	藤森 ※第1・3・5週	鎌田 ※第2・4週		
	泌尿器科	午前		尾木	菅本	菅本／尾木	尾木	菅本		・第1・3・5週水曜日は菅本医師 ・第2・4週水曜日は尾木医師
		午後		手術／予約検査	手術／予約検査	予約検査	予約検査	手術／予約検査		
	第2外来	小児科	午前		岩城	岩城	岩城	岩城 ※第1・3・5週	岩城	予防接種、乳児健診は予約制 【予防接種】 月～木曜日 14:00～15:00 【乳児健診】 金曜日 14:00～15:00 ・西庄Drの診察は毎週月曜日の 午後のみ
午後			14:00～15:00 予防接種・乳児健診	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種 ※第1・3・5週	乳児検診		
			14:00～16:00 アレルギー外来	西庄		予防接種 ※第1・3・5週	乳児検診			
			15:00～17:00	岩城	岩城	岩城	岩城 ※第1・3・5週	岩城 岡田 ※第1・3週		
眼科		午前		杉田 加藤	手術 予約検査	杉田 加藤	杉田 加藤	杉田 加藤		
		午後		手術 予約検査	予約のみ	手術 予約検査	杉田 加藤	予約のみ		
婦人科		午前		金西教授 (第1・3)						
		午後								
第3外来		外科	午前	1 診	鈴木	石村	若林久	鈴木	石村	
				2 診	阪部	西浦	阪部	西浦		
			午後	1 診	西浦	手術 担当医	藤森(脳外科)	手術 担当医	手術 張 (呼吸器外科)	
				2 診						
	整形外科	午前		堀江	堀江	堀江	手外科専門 香大非常勤医師 (紹介・予約のみ) ※月2回	堀江	・木曜日午前に月2回程度、手外科 専門の香川大学医学部付属病院 の非常勤医師による診察は、紹 介・予約の方のみとなります。診 察日はお電話にてご確認ください。	
				佐古田	田中 (第1・3・5) 東田 (第2・4)	田中	佐古田			
				田中	佐古田	東田	手術	東田		
		午後	手術	手術	手術	手術	手術			
		リハビリ診(午前)	東田		佐古田		田中			
麻酔科	午前		手術	担当医	担当医	担当医	手術	・午前外来は10:00～12:00まで ・診察場所は2階手術説明室 ・術前外来のみ		
	午後		手術	手術	手術	手術	手術			

★診療受付時間(月～金曜日)

午前 8:30～11:30

午後 1:30～4:00

★休診日

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始

院内広報誌 オリーブだより 第32号

令和2年12月発行

発行者 若林久男

編集 広報委員会

発行 香川県済生会病院

〒761-8076 高松市多肥上町1331-1

TEL 087-868-1551 FAX 087-868-9733

ホームページ <https://www.saiseikai-kagawa.jp>