

# みほう便り

令和6年1月発行 第14号

おおつか整形外科  
〒861-8035  
熊本市東区御領2丁目19-15  
TEL:096-388-1577  
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

## 診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。



2024

## 新年のご挨拶

院長 大塚豊



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに令和6年の年明けをお迎えのことと存じます。

昨年も多くの方々にお越し頂き、ありがとうございました。また、近隣の医療機関や関連業者の方々にも大変お世話になりました。

昨年5月8日からは新型コロナウイルス感染の感染症法の位置付けが5類に移行し、さまざまな行動制限が緩和されました。会合や研修会も対面で行われることが多くなり、従来の生活が戻ってきたように感じられました。当院でも9月9日に4年振りに院内での健康教室を開催し、20名の方に参加して頂き転倒予防についての情報をお伝えすることができました。また外部講師をお招きしての接遇や感染予防など行動制限期間中に出来なかったスタッフの研修会も行うことができました。

新型コロナ感染症の流行は落ち着いてきたようですが、インフルエンザなどその他の感染症も流行しているようですので、今年も引き続き基本的な感染防止対策を行いながら感染拡大には十分に注意して診療を行なっていきたいと思います。

設備の面では昨年は自動支払い機を導入しましたが、今年はカード支払いやスマホ決済も導入の準備を進めております。

本年も周囲のさまざまな医療機関や介護施設と

連携しながら、地域の方々の運動器疾患の健康増進に貢献するとともに必要な治療が滞りなく適切に行えるように、スタッフ一同努力して参りたいと思います。

年頭にあたり、皆様の本年の御多幸をお祈り申し上げます。

本年もどうぞ宜しく願い申し上げます



## 【 肩関節周囲炎の治療と体操 】

四十肩・五十肩は肩関節の周りに起こる炎症で、一度は耳にしたことがあると思います。正式には「肩関節周囲炎」といい、40～

50代の人に多く発症します。激しい肩の痛みを感じ、強い痛みのために腕を動かせる範囲が限られてくるのが特徴です。

原因はよくわかっていませんが、老化、運動不足、血流の低下で肩の周りがあるいろいろな組織に炎症が起こり、痛みが生じると考えられています。



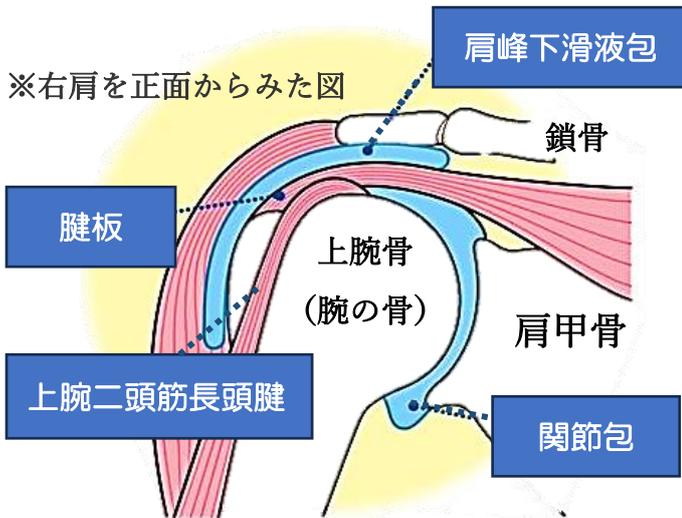
### ○ 当てはまる症状がありますか？ ○

- ・肩を動かすと痛い
- ・1か月以上肩の痛みが続いている
- ・夜間、目が覚めるほど痛い
- ・腕を後ろに回せない
- ・バンザイが出来ない
- ・頭が洗えない
- ・洗濯物が干しにくい



## 炎症を起こしやすい場所

筋肉や靭帯など炎症を起こす部分は下記の図  にあるように様々です。



## 肩関節周囲炎の症状（病期）と治療

肩関節周囲炎の治療は運動療法、物理療法、薬物療法、注射などです。痛みのある時期によってリハビリの内容も変わります。

### 急性期（炎症期）：6週間～2ヵ月

徐々に肩の痛みが強くなり、肩を動かさなくても痛みがあります。バンザイなどができなくなり、夜間も疼くような痛みがあります。

治療：痛みが強いため、鎮痛剤を使用します。無理のない範囲で肩を動かし、就寝時は痛みの少ない姿勢をとることをお勧めします。



就寝時は腕の下にクッションを敷くことで痛みが和らぎます。また、三角巾の使用も効果的です。

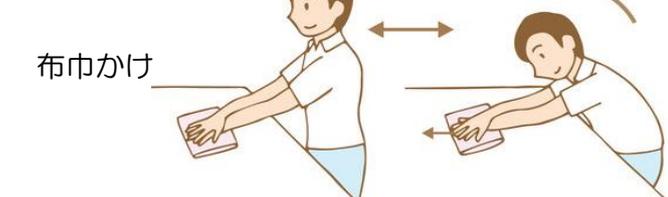


### 慢性期（拘縮期）：2～6ヵ月

急性期を過ぎると慢性期に入ります。肩の痛みは軽減しますが、動きに制限が残ります。

治療：肩関節を動かすリハビリを中心に、関節を温めるホットパックも有効です。

自宅で出来る体操



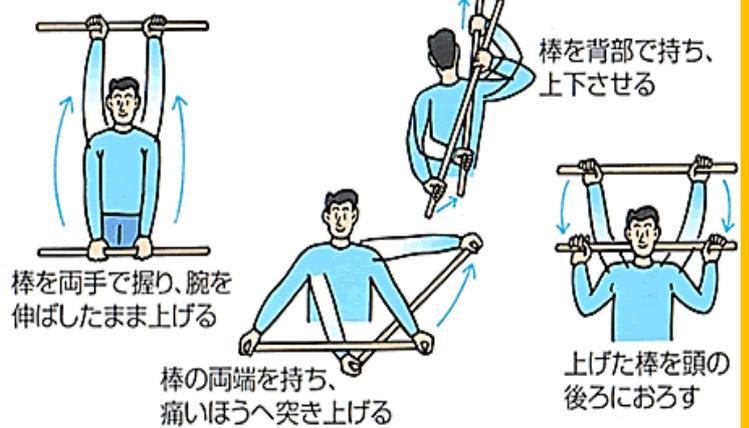
机を布巾で拭くように、腕を前に伸ばします。

## 回復期（寛解期）

慢性期が半年ほど経過すると回復期に入ります。肩の痛みや動きの制限が良くなってきます。

治療：硬さが残りやすいため積極的に肩関節を動かす運動を行います。

自宅で出来る体操、棒体操



肩関節周囲炎は自然に良くなることもありますが、放置すると肩の動きが硬くなり、痛みが取れないこともあります。肩の痛みを感じたら早めの整形外科受診をお勧めします。

体操や運動でわからないことはお気軽にリハビリスタッフにお尋ねください。

## 季節の足音 ガーデンシクラメン

ガーデンシクラメンは球根植物の一種で冬から春にかけて花を咲かせます。耐寒性があり、寒い冬も屋外で楽しむことができます。



### 編集後記

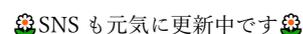
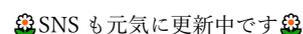
第14号いかがでしたか？疑問に思ったことや、知りたい情報があればお気軽にスタッフまで！

次回発行のお知らせ  第15号は5月発行予定

### 🕒 診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の **30分前**までにお越しください。

 SNSも元気に更新中です 

Facebook

ホームページ

Instagram

