

珠洲市総合病院広報誌

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

特集

- ・もう1度、気持ち良く“万歳”をするために
- ・夏の紫外線対策
- ・地震に関するお見舞いの御礼
- ・面会制限の緩和について

2023

夏

第71号



スズ・シアター・ミュージアム（珠洲市大谷町）

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町二部1番地1

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

もう1度、気持ち良く“万歳”をするために

整形外科医師 高田 泰史

「肩が痛い」、「腕が挙がらない」この二つが肩関節を原因とする不調で最も多いです。これらの症状は、超音波検査の普及により、近年では早期の的確な診断と効果的な治療が可能になりました。そのため、安易に五十肩と決めつけず、診察と検査を受けることをお勧めします。さらに、リバーズ型人工肩関節の開発により、従来「もう歳だからあきらめましょう」と言われていた方も、もう一度、“万歳”ができる希望が持てるようになりました。

セルフチェック

肩が痛くて腕が挙がらない場合、反対の腕で痛い方の腕をつかんで挙げてみましょう。



- ①反対の腕の助けがあれば、腕は挙がる
→肩を動かす腱板が傷んでいる可能性があります。
(腱板断裂)
- ②反対の腕で助けても、腕は挙がらない
→肩関節が固くなっている可能性があります。(凍結肩)

腱板断裂

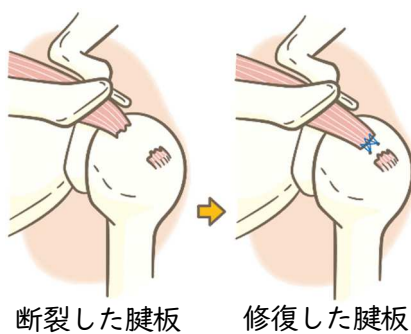
特徴

肩関節を動かす役割をする筋肉が腕の骨に着く部分を腱板と言います。腱板は、年齢とともにもろくなるため、50歳を超えると転倒や重い物を持った拍子に切れてしまうことがあります。これを腱板断裂と言います。

腱板が切れると自力では肩を挙げにくくなります。また、挙げることができてもその途中で感じる痛みや、寝ている時のうずくような痛みも特徴的です。

検査方法

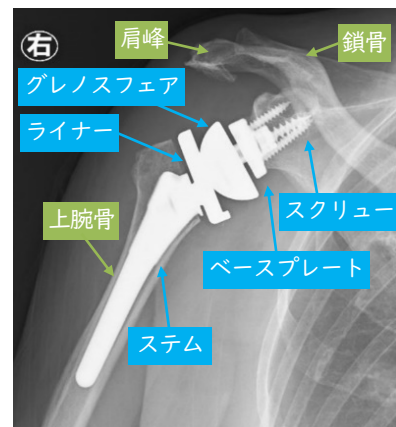
レントゲンは骨しか観察できないため、腱板断裂の診断には超音波検査が有用です。検査結果から断裂が疑われた場合、MRI検査で全体像を把握します。



治療法

治療は、痛みに対して薬・注射、機能回復に向けてリハビリを行います。これらで改善が得られない場合は手術も検討されます。近年では、関節鏡を用いたダメージの少ない鏡視下腱板修復術が主流になっています。また、腱板の修復が困難な場合、リバーズ型人工肩関節置換術の登場により、腱板を修復しなくても、痛みが取れ、肩が挙がるようになった患者さんが増えています。

リバーズ型
人工肩関節置換術



凍結肩

特徴

肩関節を包んでいる袋（関節包）が何らかの理由で炎症を起こすことにより、肩を動かした時の痛みと、動く範囲の制限が起こった状態を凍結肩と言います。発症初期は強い痛みが特徴的です（炎症期）。その後、痛みは改善しますが、動く範囲の制限が残ります（拘縮期）。

検査方法

腱板断裂に合併する場合もあるので、超音波検査やMRI検査が有用です。

治療法

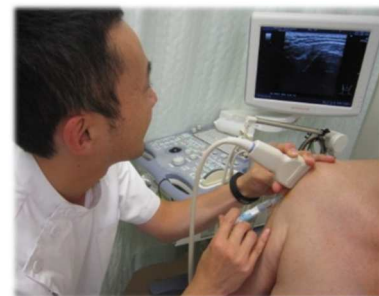
炎症期には、炎症を抑える内服薬や注射を使います。炎症が収まり拘縮期に移行する際には、動く範囲を拡げるため、リハビリを行います。

近年では、「サイレントマニピュレーション」という治療法も開発されました。これは、肩に麻酔を行って動かすことにより、縮んでしまった関節包を剥がし、肩の動きを改善する治療法です。通常の経過より早く可動域を獲得することが可能であり、当院でも行っています。

炎症を繰り返す場合や、頑固な拘縮に対しては、関節包を切離す手術も選択肢になります。

早めの受診をお願いします

肩関節の不調は長引くケースも多いため、早期に治療を開始することをお勧めいたします。



超音波ガイド下
安全・確実な注射を行います

夏の紫外線対策

薬剤師 蟹由 尚子



夏も真っ盛り、皆さん紫外線対策は万全ですか？

日光浴や運動は心身の健康に欠かせませんが、日焼けをする機会も多くなります。

日焼け止めに関する正しい知識を身につけて、肌を守りましょう。

◆紫外線を浴びるとどうなりますか？

日焼けに関する紫外線には、紫外線 A 波 (UVA) と紫外線 B 波 (UVB) の 2 種類があります。

UVA は、肌の奥深くまで到達し、しわや黒くなる原因になります。

UVB は、肌表面を赤くヒリヒリさせる原因になります。また、皮膚癌や光線過敏症なども引き起こします。

◆「SPF」と「PA」の違い

紫外線に対して、日焼け止めの効果を表す指標として PA と SPF があります。

PA は、UVA を遮断し、肌が黒くなるのをどれだけ防げるかという指標です。PA+~PA++++ の 4 段階で表示されます。

SPF は、UVB を遮断し、肌が日焼けするまでの時間をどれだけ延長できるかを表す指標です。延長の値は、1~50+まであります。

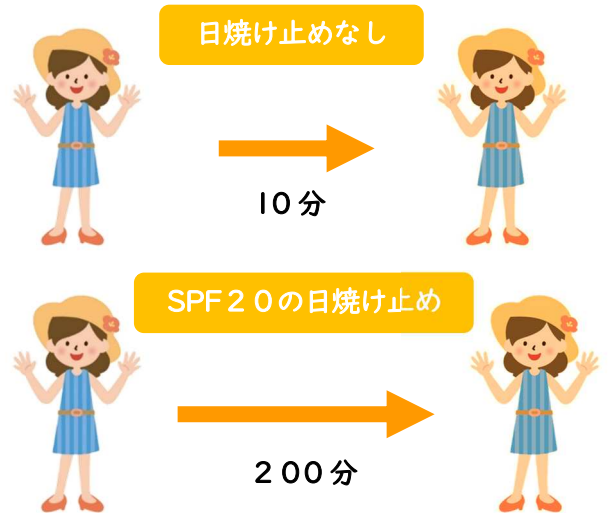
◆日焼け止めは使い分けましょう

指標の数値が高いものは、肌への負担も大きくなるので状況に応じて適当な強さのものを選びましょう。



SPF を計算してみましょう!!

普段 10 分間紫外線を浴びると肌が赤くなる人が、紫外線の強さが変わらない状況で、SPF 20 の日焼け止めを塗ると、 $10 \times 20 = 200$ 分まで赤くならないという計算になります。



◆効果的に使いましょう

日焼け止めは、適切な使用がポイントです。塗る量が少ないと、汗などでとれてしまい十分な効果が得られません。製品に表示された規定量をしっかり塗り、2~3 時間に 1 回程度塗りなおすと効果的です。また、帰宅後はできるだけ早く洗い落としましょう。日焼け止めは、肌に残るとニキビなどの原因になることがあります。そのため、落ちにくい製品の場合は専用のクレンジングなどで洗い落としましょう。

地震に関するお見舞いの御礼

この度、5月5日に発生しました珠洲市を震源地とする地震に際しまして、ご厚情あふれるお見舞いと励ましのおことばを頂戴しましたこと、心よりお礼申し上げます。

ご寄付を頂いた皆様(敬称略)

瀬戸 よし子 10万円

株式会社石川コンピュータ・センター ディスプレイ13台

面会制限の緩和について

令和 5 年 7 月 10 日から入院患者様との面会を予約制にて再開しております。

- ・予約方法 代表電話 (TEL0768-82-1181) または総合案内にてご予約ください
- ・面会時間 14 時から 16 時の間 (15 分以内)
- ・面会人数 家族・親族の 3 名まで

