

てんやうかい だより

第54号 (令和4年11月)

特集「五十肩」

まちのまんなか、人のまんなかで。

中央病院
整形外科部長

梶博則

- ニュース
- スタッフコラム
- 健康コラム
- 健康レシピ
- 周辺さんぽ



Special Feature

特集「五十肩 ～それって

「五十肩」とはどんな状態？

40代～60代ぐらいの中年期に肩の痛みや運動障害がある状態のことを、一般的に「五十肩」と呼んでいます。

日本ではじめて五十肩という言葉が出ていくのは、江戸時代の俚言衆集覧(りげんしゅうらん)という書物とされています。ここに、「人五十ばかりのとき、手腕、骨節痛むことあり、程過ぐれば薬せずして癒るものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいふ。また長命病といふ」とあります。江戸時代から五十肩という言葉があり、「薬を飲まなくても治る」と書かれているんですね。皆さんも、急に肩が痛くなったとしても、「五十肩だから、時間が経てばそのうち治る」という感覚だと思います。

そもそも医学用語に五十肩というものはなくて、医学的には「肩関節周囲炎」といいます。「肩が痛い」「動かすと痛い」「可動域制限がある」「筋力低下がある」といった症状があり、レントゲンやMRIなどの画像所見で他の疾患(石灰沈着性腱板炎・腱板断裂・変形性肩関節症など)が確認されない場合に、肩関節周囲炎と診断されます。

肩関節周囲炎には大きく分けて炎症期、拘縮期、回復期の3つの時期があります。最初、何も誘因がないの

に痛みが出てくる炎症期です。関節というのは動かさずにいると、その部分が固まってしまうのですが、その状態が拘縮期。そのうち、だんだんと痛みが落ち着いてきて少しずつ動かせるようになり、ちょっとずつ使っているうちに「元にもどってきた」という状態が、いわゆる回復期です。

つまり、肩が痛くても五十肩であれば病院に行かなくても治るということです。しかし、放っておいて自然に治った人と、病院に行ってちゃんと治療をした人では、回復した後の可動域が違うというデータがあるんです。痛みが1カ月以上続くというときは、ほかの病気が隠れている可能性もあるので、痛みが強かったり、かなり長引くという方は、受診することをお勧めします。また、糖尿病の方は拘縮を起こしやすく、治りにくい傾向があるので、こちらも注意が必要です。

夜間の痛みは我慢しないで

腰や膝の痛みは横になると楽になりますが、肩の痛みは横になると強くなるという特徴があります。痛くて眠れないから「ソファで座りながら寝ています」とか、「柱にもたれかかって寝ています」という方も結構いらっしゃるんです。眠れないだけでもキツイのに、痛くて眠れ



石灰沈着性腱板炎



腱板断裂(棘上筋)



変形性肩関節症

本当に…」

ある日突然、腕が上がらなくなる原因不明の肩の痛み「五十肩(四十肩)」。髪を洗にくい、洗濯物を干せない、衣服の脱ぎ着がしづらいなど、日常生活に支障が出て、「そのうち自然に治るから」と、そのまま放っておく人も少なくないといわれています。しかし、本当に病院を受診しなくても問題ないのでしょうか？

ないとなると、体力的にも精神的にも追い込まれてしまいますよね。そのようなときは、病院に来て治療を始めた方がいいと思います。そうすれば痛みも楽になり、痛い時期を短くすることができますから。

治療を行う際、痛みははじめの炎症が強いときに動かすと、さらに炎症が悪化するので、まずは安静にすることが大切です。そのうえで、鎮痛剤などの薬を使います。痛みが長引いたり、夜眠れないほど痛みが強ければ注射をすることもあります。痛い時期は薬や注射で痛みを和らげながら安静をはかり、痛みが引いて元気がでてきたら徐々にリハビリをしていきましょう、という流れです。

五十肩は特に原因なく発症するため、はっきりとした予防法は確立されていませんが、普段から1日に数回は大きく肩を動かすことを心がけた方がいいと思います。

痛みに潜む「ほかの病気」とは？

五十肩が数ヶ月～半年以上長引いたとしても、多くの場合は心配する必要はありません。ですが、先ほども申し上げたように、「肩が痛い」という症状の中には、肩関節の腱が切れている「腱板断裂」や、腱板内にカルシウム(石灰)が蓄積している「石灰沈着性腱板炎」、肩関節の骨が変形している「変形性肩関節症」などの、いわゆる「病気」といわれるものが、まれに含まれているんです。この場合は、五十肩とは区別します。

五十肩ではない、ほかの病気だった場合も治療の流れに大きな違いはないのですが、腱板断裂や変形性関節症では患者さんそれぞれの症状や年齢、状態を踏まえて判断し、必要であれば手術を行います。石灰は自然消失することもあります。切れた腱板は自然につながることはありません。放置したまま断裂が大きくなってしまうと治療がより複雑になっていくので、やはり痛みが続くようでしたら、専門医の診断を受けた方がいいのではないのでしょうか。



中央病院 整形外科部長

梶 博則

Hironori Kakoi

経歴

- 1996年 鹿児島大学医学部卒業
- 1996年 鹿児島大学医学部附属病院整形外科医員
- 2007年 船橋整形外科 スポーツ医学センター留学
- 2008年 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院 整形・運動機能センター医員
- 2010年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科学助教
- 2011年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科学診療講師
- 2018年 鹿児島大学病院 整形・運動機能センター講師
- 2020年 天陽会中央病院

資格・学会

- 医学博士
- 日本肩関節学会 代議員
- 日本整形外科学会 専門医
- 日本体育協会公認スポーツドクター
- 日本整形外科学会公認スポーツドクター
- 日本整形外科学会
- 日本整形外科学会スポーツ医学会
- 日本関節鏡・膝・スポーツ学会

カテ室が3室になりました

放射線を使った検査で皆さんがパッと思い浮かぶものにはどんな検査がありますか？胸部のレントゲン撮影、胃のバリウム検査、CT検査…いろいろあると思いますが、カテーテル検査も放射線を使った検査の一つとなります。

カテーテル検査は血管撮影室(以下、カテ室)で行われています。名前くらいは聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実際にどのようなことをする部屋かご存知でしょうか。

そもそもカテーテル検査とは「カテーテル」という細い管を、手首、肘、足の付け根などの血管から入れて、目的とする部位まで進めていき、造影剤という薬を流し、

放射線を使って薬が流れているところを撮影する検査のことを言います。また、カテ室では検査だけでなく『狭くなった・つまってしまった血管を広げて血液が流れるようにする』『破れて出血してしまった血管を止める』『腫瘍を栄養としている血液の流れを止める』『心臓の不規則な動きを治す』という治療が行われています。

そのため、循環器内科、放射線科、心臓血管外科など、さまざまな診療科の医師が手技を行います。また医師とともに看護師、臨床工学技士、診療放射線技が一つのチームとなって、患者さんに安心して治療を受けていただけるように日々努力をしております。



Alphenix Biplane

キャノンメディカルシステムズ社製

Alphenixシリーズは画質向上、ワークフローの最適化、被ばくの低減を実現し、カテーテル治療をサポートします。



カテ室が3室になったの感想

厚地 伸彦 院長

Nobuhiko Atsuchi

カテ室が3室になり、より多くの患者さんの為に、循環器疾患への対応ができるようになりました。特に、第3カテ室は不整脈治療に特化し、アブレーション等専門的な治療を多くの方々に提供できるようになりました。

カテ室が増えたことで緊急的な治療もスムーズに、時間の制約なくできますし、インペラ・PCPS^{*1}・IABP^{*2}等の高度治療を行うことで地域の皆さんや重症・緊急症例に力を発揮しています。

	平成28年4月 平成29年3月	平成29年4月 平成30年3月	平成30年4月 平成31年3月	平成31年4月 令和2年3月	令和2年4月 令和3年3月	令和3年4月 令和4年3月
冠動脈造影	1,199	1,291	1,426	1,423	1,270	1,151
冠動脈形成術(PCI)	495	583	570	549	590	611
末梢血管形成術(PTA)	121	138	174	159	215	233

	平成28年4月 平成29年3月	平成29年4月 平成30年3月	平成30年4月 平成31年3月	平成31年4月 令和2年3月	令和2年4月 令和3年3月	令和3年4月 令和4年3月
不整脈に対するカテーテル検査並びに治療 (カテーテルアブレーション)	—	—	—	—	—	318
ペースメーカー件数 (リードレスペースメーカー含む)	57	55	56	62	51	110
↳内 除細動機能付きペースメーカー (ICD、CRT-D、S-ICD)	—	—	—	—	—	25

※1: PCPS=経皮的な心肺補助装置

※2: IABP=大動脈バルーンパンピング

4回シリーズでお届けする健康コラム。前回のコラムでは『長生きするお酒の飲み方』について、そして今回は『長生きするタバコの吸い方』について、不整脈センター長の佐藤医師にお聞きします。

2 その一服で、血管が錆びる！ 長生きするタバコの吸い方？

タバコで血管が錆びる

タバコには多くの物質が含まれていますが、ニコチンと一酸化炭素による影響がメインになります。

ニコチンを摂取すると、交感神経を刺激し血圧と脈拍がどちらも上がるため、心臓の仕事が増えます。さらに血液の中の一酸化炭素が増加し、酸素の量が不足するため、心臓は仕事が増えたのに、もらえる酸素の量は減少します。結果的に一服するたびに心臓に負担をかけることとなります。

また、タバコに含まれる酸化物質は、血管を傷つけ、血液を固まらせ、動脈硬化を引き起こします。金属が酸化して錆びることをイメージしてみてください。血管は酸化物質で状態が悪くなり、さながらタバコによって血管が錆びると言えます。



お酒は善玉コレステロールを増やすが、タバコは？

前回のコラムで、『お酒は善玉コレステロールを増やす作用がある』と言いましたが、タバコはどうでしょうか？残念ながら、タバコは善玉コレステロールを減少させるだけでなく、悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進させてしまいます。お酒と違って、プラス面はないようです。

タバコは老化を加速させる！？ 禁煙で取り戻せないの？

タバコを吸うと、心筋梗塞や肺がんになりやすくなるのは子供でも知っています。では、どの程度悪影響があるのでしょうか？〈表〉を見ると喫煙者と非喫煙者では、心筋梗塞などの循環器病・がん、そして全体の死亡率が約2倍になります。タバコを吸う人は吸わない人と比べて、『2倍のスピードで老化して

死因	男性		女性	
	喫煙者	禁煙者	喫煙者	禁煙者
循環器病による死亡	1.6	1.0	1.8	1.0
がんによる死亡	2.2	1.4	1.6	1.0
全死亡	1.8	1.2	1.8	1.0

〈表〉非喫煙者を1とすると、喫煙者の危険度は高いが、禁煙によって大きく低下する



いく』と言っても良いかもしれません。

ただし、禁煙することで、〈表〉のように危険度が大幅に低下させることができます。

お酒・タバコ、大人のたしなみ方

タバコの利点が全くないわけではありません。ただ、それはわずかであり害の方が圧倒的に大きいと言わざるを得ません。また、喫煙はタバコを吸わない周りの方にも悪影響を与えてしまいます（受動喫煙）。最初に『長生きするタバコの吸い方』と言いましたが、その方法は禁煙以外ありません。

『お酒はやめなくても良いが、ほどほどに。タバコはやめるべき。』

これが健康に長生きする秘訣です。

次回は、長生きするタバコの吸い方について詳しくお聞きします



PROFILE

佐藤 大祐 中央病院 循環器内科 不整脈センター長
Daisuke Sato

経歴

済生会泉尾病院 循環器科
野崎徳洲会病院 循環器科
康生会武田病院 不整脈センター医長
杏嶺会一宮西病院 不整脈センター長
中央病院 循環器内科 不整脈センター長

「ゴゴスマ -GO GO! Smile!-(TBS系)」等
テレビ出演や講演会開催多数

資格・学会

- 医学博士
- 日本内科学会内科認定医・内科専門医・内科指導医
- 日本循環器学会循環器専門医
- 日本高血圧学会高血圧専門医・指導医
- 日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
- 日本不整脈心電学会認定心電図マイスター
- エキシマレーザーリード抜去認定医
- リードスペースメーカー植え込み認定医
- 植え込み型除細動器/ペースングによる心不全治療認定医
- Joto Ablation Club世話人
- アブレーションカンファレンス世話人

知っていますか？ 薬との正しい付き合い方

【第2回】



中央病院 薬剤部長
中野 公
Kou Nakano

健康維持や病気の治療などで大切な役割を果たす薬。しかし、皆さんは薬に関する正しい知識をお持ちですか？薬を安心して使うためには、薬に関するリスクや正しい付き合い方を知ることが大切です。間違った使い方をしてしまうと効果がないだけでなく、逆に害を及ぼすこともあります。

本特集では、誤解しやすい使い方や知っておきたい薬の基本的な知識をご紹介します。



Q1 たくさん飲めば、それだけ効果が高まりますか？

薬をたくさん飲んだからといって、効果が高まるわけではありません。場合によっては副作用や中毒症状が現れることもあるので、医師や薬剤師に指示された量や製品に記載されている用量を必ず守りましょう。

また、薬を服用する際は、服用期間を守ることも大切

です。「自覚症状が治まったから」と自分で判断して服用をやめてしまうと、それにより再発したり、完治しなかったりすることもあります。医師や薬剤師から服用期間を指示されている場合には、服用期間の途中で症状が治まってきても、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

Q2 薬はジュースやお茶で飲んでもよいですか？

ジュースやお茶などで服用すると、薬の吸収が悪くなり効果に影響が出ることもあるので、コップ1杯の水かぬるま湯で飲んでください。少なすぎると薬が喉や食道に張りついて炎症を起こす可能性があります。ただし、医師から水分をとりすぎないように注意されている方は、その指示に沿った飲み方をしましょう。

薬同士、あるいは薬と食品や飲料、薬とサプリメントなど、一緒に飲むことで薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が不十分になる組み合わせがあります。例え

ば、「高血圧の薬であるカルシウム拮抗薬とグレープフルーツジュース」、「眠気防止薬とコーヒーやエナジードリンク等のカフェインを含む飲料」を一緒に飲むと、薬が効きすぎて体に害を及ぼしてしまいます。一方、血を固まりにくくするワルファリンという薬と納豆やクロレラ食品では、薬の効果を十分に得られません。

薬をもらう際には、ほかにも飲んでいいる薬やサプリメントなどがあれば、医師や薬剤師などの専門家に伝えるようにしましょう。

Q3 自分が処方された薬をほかの人にあげてもいいですか？

自分と同じような症状の人がいたとしても、勝手な判断で薬を譲ってはいけません。医師は、その人の病気や症状、体質、年齢などを考えて薬を処方しています。

自分に合った薬を処方してもらうには、医療機関を受診した際に体調や症状をきちんと伝えるだけでなく、医療機関や薬局でお薬手帳を見せるとよいでしょう。「お薬手帳」とは、自分が使っている薬を記録するためのものです。薬局で薬の名前や飲み方を記入してもらうことがで

き、医師や薬剤師は、記入されている情報をもとに、副作用や飲み合わせ、薬の量などが適切かどうかを確認します。もし、薬を飲んだ後に体調が変化した場合や、自分で薬を購入した場合は、それを記録するようにしましょう。

お薬手帳は薬局ごとに持つのではなく、1冊に薬の情報をまとめることが大切です。スマートフォンなどで利用できる電子版もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

簡単・手軽に秋の味覚

かぼちゃプリンと ほうじ茶プリン

βカロテンやビタミンをバランスよく含むかぼちゃやビタミンCが豊富なほうじ茶は、免疫力アップの強い味方。これからの季節、いつもの食事にプラスしやすいデザートやおやつでおいしくいただきます。



栄養士が
提案する
健康レシピ

■材料

かぼちゃプリン(4人分)
かぼちゃ…200g 牛乳…200ml 豆乳…200ml
ゼラチン…5g 砂糖…40g

■カaramel

砂糖…大さじ2 水…大さじ1 お湯…大さじ1~2

1人分の栄養価 エネルギー…112kcal タンパク質…3.5g 脂質…2.1g
炭水化物…21.3g 食塩相当量…0.1g

■ほうじ茶プリン

ほうじ茶の茶葉…10g(牛乳、豆乳、ゼラチン、砂糖はかぼちゃプリンと同量)

■トッピング(お好みで)

ホイップクリーム、小豆、きなこ、黒ごま、黒蜜など

1人分の栄養価 エネルギー…92kcal タンパク質…3.5g 脂質…2.9g
炭水化物…14.1g 塩分…0.1g



■下準備 ゼラチンを大さじ1の水でふやかしておく。

■カaramelの作り方 ①鍋に分量の砂糖と水を入れ弱火で加熱し、鍋をゆすりながら砂糖を溶かしていく。
②とろみがつき、あめ色になったら火を止めてお湯を加える。

■作り方



〈かぼちゃプリン〉

①かぼちゃの種や皮を切り落とし、適当な大きさにカットする。
②鍋にかぼちゃが浸る程度の水と、材料の砂糖10gを加えて火が通るまで煮る。



③温めたかぼちゃをマッシャーで潰してから裏ごしする。
④牛乳、豆乳、残りの砂糖、ふやかしておいたゼラチンを火にかけ、ふつふつと弱火で加熱する。



⑤裏ごししたかぼちゃに④を少しずつ入れながら混ぜる。
⑥均一に混ぜたら、もう一度ざるで裏ごしし、氷水をはったボウルを下に敷いて少しもったりするまでかき混ぜる。
⑦カaramelを敷いた器に4等分し、冷蔵庫で一晩寝かせる。お好みでトッピングを。



〈ほうじ茶プリン〉

①牛乳とほうじ茶を弱火で煮だしていく。色がついたら火を止めて10分蒸らす。
②豆乳、砂糖、ゼラチンを全部加え、均一に混ぜたら一度ざるで濾す。
③器に入れて冷蔵庫で冷やしたら完成。



レシピはYouTubeでも公開しています。携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

https://youtu.be/e-JuEFVf_yc

温かい状態のまま冷蔵庫に入れてしまうと、固まるまでに時間がかかり、かぼちゃが2層に分かれてしまいます。しっかりと冷めてから冷蔵庫へ。

中央病院 栄養管理室 課長 濱山 加寿子
Kazuko Hamayama

※疾患によってカリウム制限が必要な患者さんは、調理法が異なるため、かかりつけの医師などにご相談ください。

周辺さんぽ

鹿児島市山下町

にくと、パンと、バル

昼はハンバーガーやランチメニュー、夜はビールやワインとともに多国籍料理を楽しむことができる小川町の新スポット。大人気の黒毛和牛ハンバーガーのほか、サンドイッチや種類豊富なおばんざいなどのテイクアウトも行っています。「一人暮らしの方にも、体にいいものを手軽に食べていただきたい」と旬の食材を使った手作りのおばんざいは、お弁当や夕飯のおかず用に購入していくファンも多いのだそう。ケーキやクッキーなどのおやつが並ぶ日もありますが、すぐに売られてしまうらしいので、見つけたらぜひお試しを。

にくと、パンと、バルの人気商品

- ① 鹿児島黒毛和牛ハンバーガー
- ② 牛すじカレー
- ③ おばんざい



ハンバーガーランチ

鹿児島黒毛和牛と鹿児島黒豚の合い挽きミンチで作ったシンプルなハンバーグは、噛み締めるほどに肉の旨みが口の中に広がる、まさに「肉々しい」味わい。サラダ、ご飯、味噌汁、小鉢つきのセットで1,100円。プラス150円でドリンクをつけることができます。



牛すじカレー

独自に調合したスパイス、長時間炒めた玉ねぎ、余分な脂を丁寧に取り除いた牛すじが鍋の中で一つにまとまる絶品カレー。テイクアウト不可、店内限定です。



にくと、パンと、バル

鹿児島市小川町14-8

TEL: 099-813-7917

営業時間

月～土曜9:30～13:30、
17:00～22:00

日曜9:00～18:00

定休日 / 不定休



おばんざいセット

季節によって品ぞろえが変わるおばんざいは、4つ選んで1080円。単品での購入も可能です。



社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

