

～つながり～

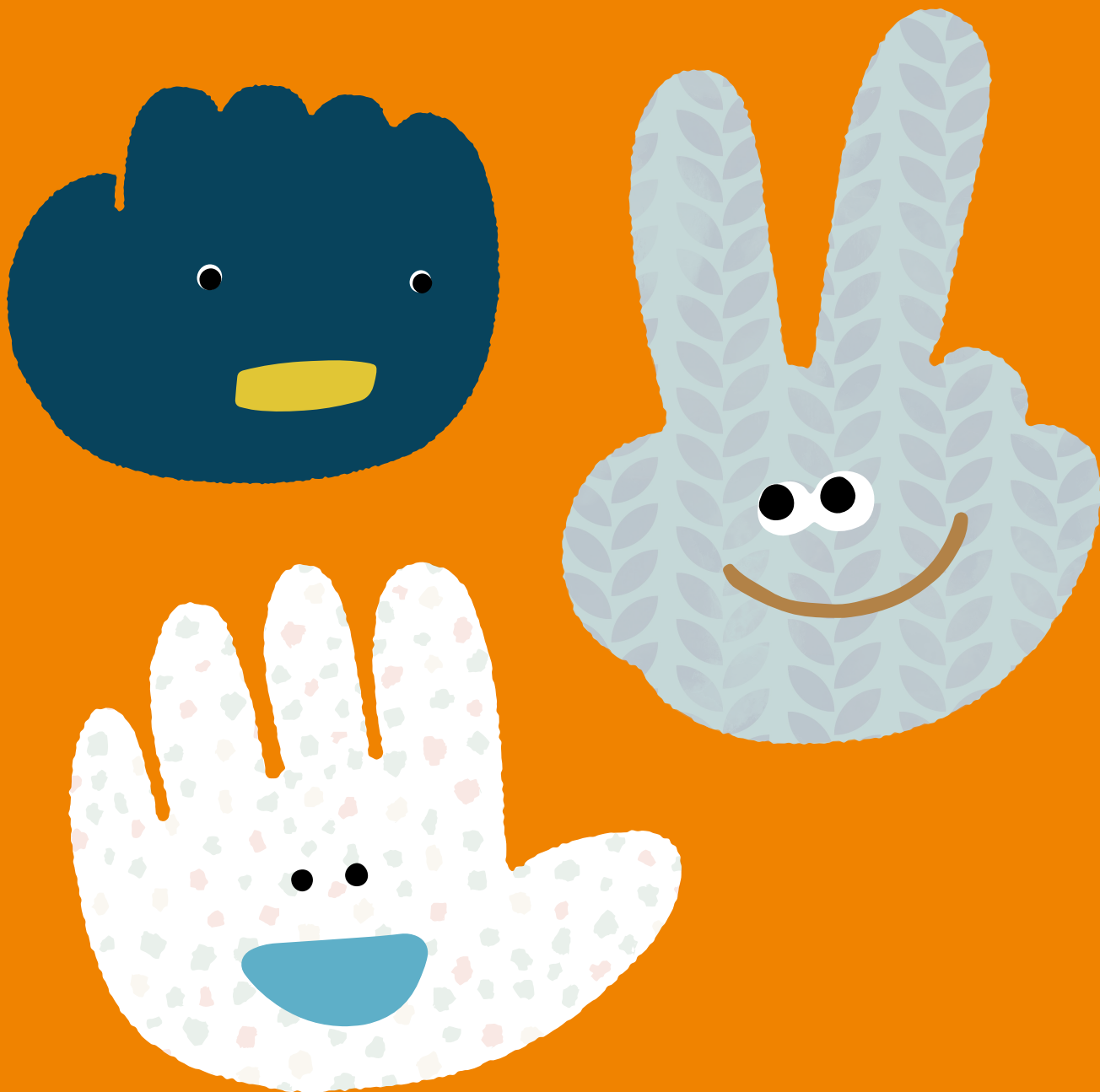
# Link

石橋総合病院広報誌

Vol.  
21

2023/1/25

Ishibashi  
General Hospital



特集…手外科ってなんですか？

～つながり～

# Link

Vol.21 2023/1/25 発行

## Index

特集

手外科って  
なんですか？

三室院長 新年のあいさつ ..... 3

手外科ってなんですか？ ..... 4

どんな症状の時に受診するのか ..... 5

身近な手の疾患 ..... 6

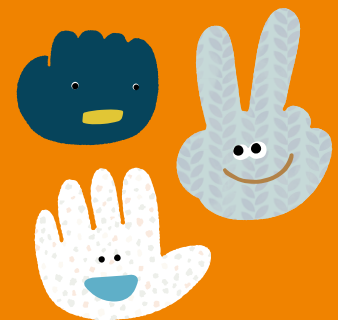
手の外科医師紹介 ..... 8

教えて地域連携部さん ..... 10

求人情報 ..... 10

気になるお店に行ってみた！ ..... 11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：「おてて」

物を使う、コミュニケーションをとる、情報を得る… 私たちの生活において欠かすことができない「手」今回はそんな手の疾患を担当する「手外科」についてご紹介します

地域医療を支え、レベルの

高い安全な医療を提供

院長 三室 淳

小寒の頃、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、2022年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19：以下コロナ）に明け、コロナに暮れた1年でした。





2022年1月からはオミクロン株 BA.1/BA.2の第6波が、夏にはオミクロン株 BA.4/BA.5の第7波が始まり、第7波感染が収まらないうちに第8波になりました。その結果、2022年は2500万人以上がコロナになり3万人以上が死亡しています。

2021年の人口動態統計を見ると、日本では約149万人がコロナに罹患し総死亡の約1%に当たる1万4千人が亡くなりました。

一方で悪性新生物（癌）による死亡は40〜80歳代の各年代の死因の第1位で総死亡の約25%を占めます。コロナ禍では受診控えにより早期癌の発見が低下したとの報告もあります。当然ながら心疾患・脳血管疾患やコロナ以外の肺炎も主要な死因です。これらのことから、コロナ拡大の最中でもこれらの重要な疾患の診療を並行して続けることが重要と考えられます。

新しい年を迎え、石橋総合病院職員一同初心に立ち返りレベルの高い安全な医療を提供し、地域医療を支えて参りたいと考えていますので、宜しく願います。

# 手外科って なんですか？

監修：石橋総合病院整形外科部長 安食孝士



あじき たかし  
安食孝士

石橋総合病院整形外科部長。手の外科、マイクロサージャリーを専門分野とする。自治医科大学卒。

## 手や指先は「第2の脳」とも 呼ばれる繊細な器官

私たちヒトは2本足で大地を歩き、両手を自由自在に使えるようになったことで大きく進化を遂げてきました。道具を使う・コミュニケーションをとる・物の温度や形などの情報を得るなど、朝起きてから夜寝るまで、私たちは常に手を使って生活をしています。そのため、なんらかの病気や外傷によって手の動きに障害が出ると日常生活に大きな影響を与えてしまいます。

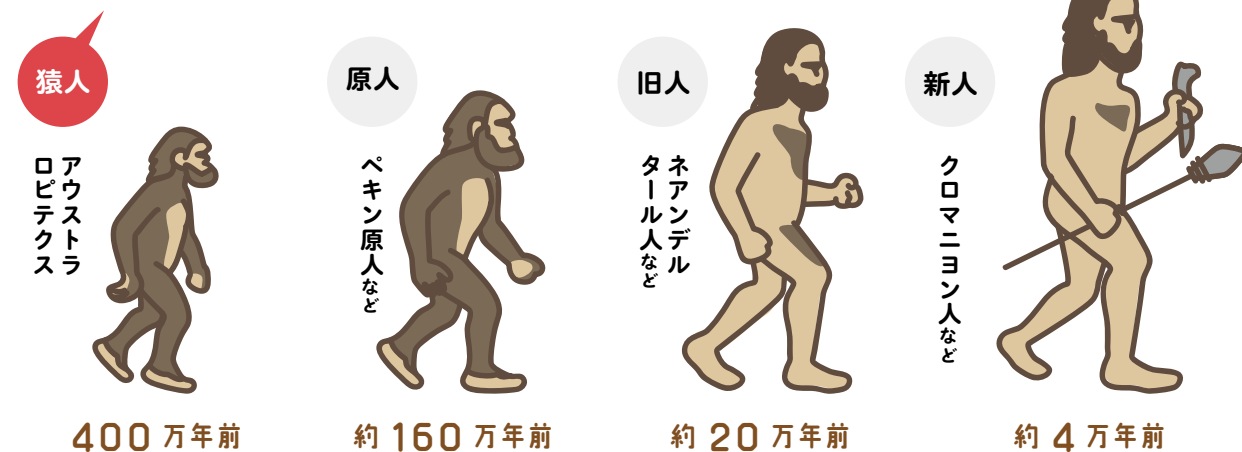
このヒトの行動と密接に関係する手、具体的には腕から指先までの病気や外傷の治療を担当するのが私たち手外科です。

手は「第2の脳」とも呼ばれるほどとても繊細で、整形外科の中でも特別な知識や技術が必要になる分野です。当院では、2019年に一般社団法人しもつけ上肢の外科研究センターを設立しました。外来での診療や入院を伴う手術、リハビリテーションを行うとともに、上肢の外科治療技術の向上と発展に寄与することを目的に活動を続けています。

手のケガ、慢性的な痛み、しびれ、むくみ、変形などでお困りの方がおられましたら是非一度ご来院ください。

## 直立二足歩行をはじめ、手を使い始めた

(手を使うために二足歩行をはじめた説もある)



## どんな症状のときに受診するの？

石橋総合病院を受診される方の症状は以下のようなものがあります。

些細な違和感や痛みがある場合でも放っておくと、重症化する可能性もありますので早めに受診をすることが大切になります。



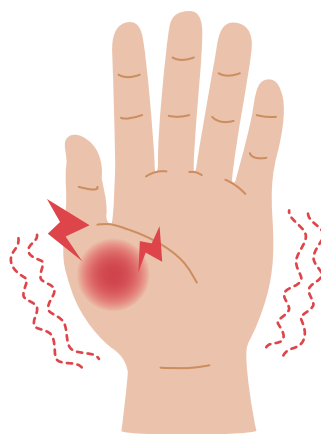
骨折・脱臼・切断・欠損・ヤケドなどの外傷

手や指が痛くて家事や仕事、スポーツができない

指の曲げ伸ばしで引っかかりがある（違和感がある）

手のひらにしびれが出る

親指のつけ根に痛みがある



手首をひねると手首に痛みが出る

手指のケガの後に痛みや腫れが続いている





# 身近な手の疾患

## 腱鞘炎 けんしょうえん

手の病気の中でも最も馴染みのある病気のひとつでしょう。腱鞘とは曲げたり伸ばしたり広げたりする腱を包み、腱がスムーズに動くようにサポートしている組織です。この腱鞘は使いすぎると厚みが出てしまい（肥厚）、スムーズに動けず腱と擦れることで痛みが出てしまいます。

代表的なものでは、親指側の手首にある腱鞘に発症する「ドケルバン病」、指の腱鞘に発症する「ばね指（弾発指）」などが挙げられます。



手を使いすぎて腱鞘炎になってしまった！という話はよく聞くとされます。最近ではスマートフォンの使い過ぎで、指を酷使し痛みや変形が生じる「スマホ指」という病名も出てきています。また40代・50代になり、手が痛くなったり、こわばったり、しびれたりと言った症状

を経験される女性が多いのではないのでしょうか？最近では手のトラブルと女性ホルモンの関係が注目されています。今回はそんな手に関係する代表的な疾患の中から、当院の外来診療で相談の多い疾患を3つご紹介します。

### 原因

パソコンやスマートフォンの長時間使用、テニスや野球、ゴルフなどのグリップやボールを握る、打つ、投げるといった動作等で、指や手首に負担をかけすぎることが考えられます。また、更年期の女性や妊産婦に多いことが知られています。これは「エストロゲン」という女性ホルモンが減少することで、手指の関節や腱の周囲にある滑膜組織に炎症がおき、手首や指の痛みが引き起こされているのではないかと考えられています。

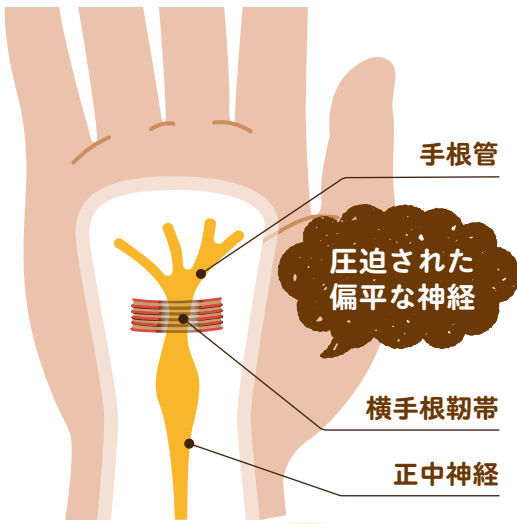
### 治療法

軽症の場合は湿布や固定、ステロイド注射などの保存療法をとり、治らない場合は手術を行います。

# 手根管症候群

しゅこんかんしょうこうぐん

手にとって最も重要な神経である正中神経が手根管というトンネル内で圧迫された状態です。それに手首（手関節）の運動が加わって手根管症候群は生じます。初期には人差し指と中指にしびれや痛みがでますが、最終的には親指から薬指の半分の3本半がしびれ（正中神経の支配領域）、親指と人差し指でOKサインができなくなります。細かいものがつまめなくなり、細かいものがつまめなくなり、しびれや痛みは明け方に強いのが特徴です。



## 原因

多くが原因不明（特発性）とされていますが、腱鞘炎と同じく、女性ホルモンが乱れることで腱鞘がむくみ、手根管の内部からの圧力が上がって正中神経が圧迫され、症状が現れることもあります。

## 治療法

薬や注射などの保存療法をとり、治らない場合は手術を行います。

# ヘバーデン結節

けっせつ

指の第1関節が変形し曲がってしまふ疾患（変形性関節症）です。第1関節の背側の中央に2つのコブ（結節）ができる特徴があります。第1関節の動きが悪くなり、痛みを伴うことで、強く握ることが困難になります。第1関節の近くに水ぶくれのような透き通ったでっぱり（ミューカシスト）ができることがあります。



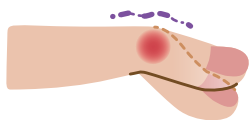
## 原因

一般に40歳代以降の女性に多く発生します。こちらも女性ホルモンであるエストロゲンの減少が大きく関係している可能性が考えられています。

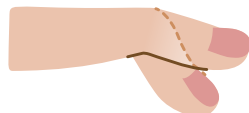
## 治療法

局所の安静（固定も含む）や投薬、局所のテーピング、少量の関節内ステロイド注射などの保存療法をとりまます。保存的療法で痛みが改善しないときや変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は、手術を行います。

## ヘバーデン結節



## 正常な指



手外科担当医の紹介

手は、骨・腱・筋肉・神経・関節・血管など多くの組織で構成されることで、複雑かつ高度な動きができます。その構造に精通していなければ、機能を再建することができず、手術で別の組織を傷つけてしまい、結果として障がいが残ってしまう可能性があります。そのため、治療には手の構造を熟知した専門医が必要とされます。当院には手の外科専門医・指導医である安食孝士医師をはじめとする手の外科に精通した医師が多数在籍しており、日々治療にあたっています。

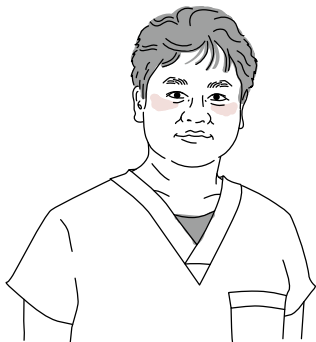
手外科専門医って？

「手外科専門医」は、整形外科または形成外科専門医の中の手外科診断・治療に関するエキスパートです。

栃木県内で手外科専門医を持っている医師は安食医師を含め16人とまだまだ多くありません。(令和5年1月現在) 当院は手外科専門医を研修するための「日本手外科学会認定研修施設」に認定されています。また、安食医師は専門医を育成する指導医の資格を持っており、専門医育成にも力を注いでいます。

腱鞘炎、ばね指や手根管症候群などの神経障害疾患、関節疾患、手の外傷など多く患者さんが受診されます。症状の改善に役立つよう診療にあたっています。

平成3年に自治医科大学を卒業し島根県でへき地医療に従事した後、自治医科大学に18年間勤務しました。石橋総合病院には平成30年から勤務しています。患者さん一人ひとりの手を触れながら、お困りの症状をじっくり聞かせていただいております。



石橋総合病院整形外科医長

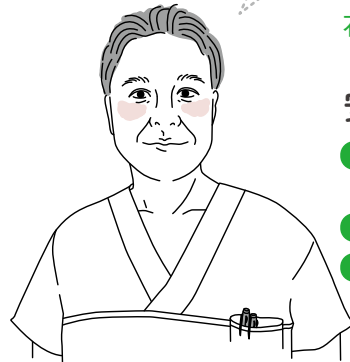
はぎわら すぐる

萩原 秀

専門分野 一般整形外科  
手外科

卒業校 山梨医科大学

資格 日本整形外科学会  
専門医



石橋総合病院整形外科部長

あじき たかし

安食 孝士

専門分野 手の外科  
マイクロサージャリー

卒業校 自治医科大学

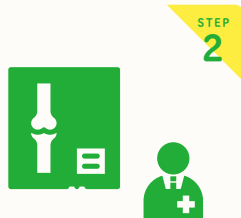
資格 医学博士 / 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本手外科学会 専門医・指導医



STEP 4  
手外科専門医資格に合格する



STEP 3  
日本手外科学会に入会し、5年以上手外科に関する研修を受ける※



STEP 2  
整形外科または形成外科の専門医試験に合格する



STEP 1  
日本整形外科学会または日本形成外科学会に入会し、6年間の研修を受ける

手外科専門医の資格取得過程

※うち3年間は日本手外科学会認定研修施設で研修していること

資格取得後も5年ごとに専門医としての能力の審査を受けるため、継続的な知識・技術の研鑽が必要



手の外傷・疾患と上肢の骨折の治療を得意としております。最新の医療情報を患者さんと共有しながら、患者さんの生活に合わせた最適な治療を行えるように心がけて診療しております。よろしくお願ひします。



あんどう じろう  
**安藤 治朗**

- 専門分野** 手の外科、四肢外傷
- 卒業校** 自治医科大学
- 資格** 日本整形外科学会 専門医

生まれも育ちの宇都宮なので、栃木には愛着があります。旅行や観劇などが大好きです。日々楽しみを見つけながら、仕事のやる気をアップさせています。



ほりい ともこ  
**堀井 倫子**

- 専門分野** 手外科
- 卒業校** 山形大学
- 資格** 日本整形外科学会 専門医

肩・肘関節外科を中心に診療を行っております。肩や肘が痛くてお困りごとがありましたら、ささいなことでも構いませんのでご相談頂ければと思います。リハビリを含めた保存療法から手術療法まで、幅広く診療をしております。どうぞよろしくお願ひ致します。



さいとう ともひろ  
**西頭 知宏** (非常勤医師)

- 専門分野** 肩・肘関節外科
- 卒業校** 自治医科大学
- 資格** 医学博士 / 日本整形外科学会 専門医 / リバース型人工肩関節置換術講習修了

日常生活でお困りになる肩こり、五十肩から野球肩などのスポーツ障害まで幅広く肩や肘の疾患を診療しております。外来ではリハビリスタッフと協力して運動療法を中心に治療にあたっています。お気軽に外来を受診して頂ければと思います。



いじま ゆうき  
**飯島 裕生** (非常勤医師)

- 専門分野** 肩関節、肘関節、スポーツ整形外科
- 卒業校** 山形大学
- 資格** 医学博士 / 日本整形外科学会 専門医 / 日本体育協会 公認ドクター / NPO 法人野球医療サポート栃木 理事長 / 栃木県サッカー協会 医事委員長

## 整形外科外来 担当医表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	萩原 秀	安食 孝士	安食 孝士	萩原 秀	木村 敦	非常勤医
	高橋 恒存	安藤 治朗	堀井 倫子	安藤 治朗	堀井 倫子	-
	-	非常勤医師	鈴木 貴大	非常勤医師	高橋 恒存	-
午後			溝部 弘敬 (予約のみ)			

黄色が手外科担当医師 (手外科以外の一般整形外科の診療も行っています)

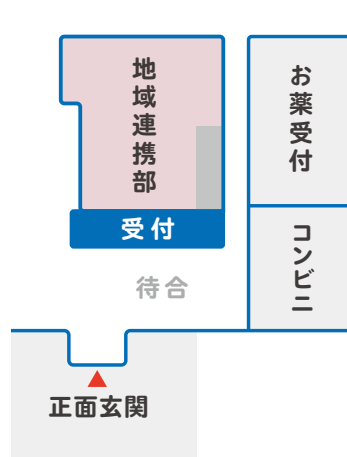
※その他 手外科すべての分野の病気や外傷(ケガ)について、学会で定められた基準を満たした診断・治療に携わり、手外科関係の学会で発表し、学術専門雑誌に論文として発表した経験のあること

# 教えて！

## 地域連携部さん

地域連携部は、地域住民の方々が安心して継続した  
医療・介護を受けられるようにするための総合窓口です。

地域連携部には看護師2名、医療ソーシャルワーカー4名、事務員3名が在籍しています。他の医療機関への紹介や施設入所のための情報交換、介護保険の利用に関する相談、障害者福祉の相談、医療費の相談、入院生活に関する相談や院内の苦情も受け付けております。様々な相談窓口として皆様のお役に立ちたいと思っています。「こんなこと聞いていいのかしら」と考えずお気軽にお越しください。



地域連携部の場所は、  
1Fお薬受付の  
向かい側にあります。

### 採用情報

私たちと一緒に  
働きませんか？

Tel. 0285-53-1134

#### 募集職種

- 看護師（常勤）
- 介護員（常勤 / 非常勤）
- 医療事務（常勤）



気になるお店に  
行ってみた!



## 東西の良いところ 取りうどん



下野うどん草庵 そうあん ☎090-1429-6580

所在地 下野市下長田146  
下野市石橋農村環境改善センター内  
営業時間 11:00 ~ 14:00 (L.O 14:00)  
定休日/月・火・水曜日 ※祝日の場合は営業

◀ オレンジ色のとんがり屋根が目印。入口が2か所あり、右側は石橋農村環境改善センターで、左側が下野うどん草庵。



▲ 野菜天ぶっかけ (850円) とくるみ汁 (+100円)

石橋総合病院から車で5分。下長田の田んぼの中に、オレンジ色のとんがり屋根が印象的な建物が現れる。下野うどん草庵だ。地産地消、天然素材にこだわった麺は、うどん専用種の小麦「さぬきの夢」をメインに、栃木県やその他の選りすぐりの小麦粉をブレンドした100%国産のオリジナルで、もちもちとした食感に定評がある。

今回オーダーしたのは、一番人気の「野菜天ぶっかけ(850円)」で、出汁はくる

み汁(+100円)を選択。ものの10分もしないうちに運ばれてきたのは、山盛りのてんぷらが乗ったつやつやと輝くうどんだ。まず目を奪われるのが、6種類も盛り付けられた野菜のてんぷら。うどんの茹で上がりに合わせて揚げたての状態を提供され、ひとつひとつが大きく存在感がある。主役のうどんもかなりのボリュームで、空腹で来店したにも関わらず食べきれず心配になるほどだ。

まずはくるみ汁をいただく。出汁のうま味にくるみみとのコクが加わった、ほんのり甘めのまるやかな味わいで食欲がそそられる。化学調味料を一切使用しない、店主のこだわりあつての優しい味だ。

うどんは、評判通りまさに「もちもち」。弾力のあるみずみずしい食感がくせになる。四国出身の店主が「西日本と東日本では食の好み

が食べてもおいしいうどんを目指しました」と語るように、まさに西と東のうどんの良いところ取りのような一杯だ。先述の出汁も醤油文化の関東の好みに合わせて、関西の出汁文化とのかけ合わせで調合しているそう。麺のツルツとしたのと越しの良さと、くるみ汁の後引くうま味に思わずうどんどん管が進み、あつという間に食べきってしまった。

今回は冷たいうどんをいただいたが、寒さが本格的な今の時期は温かなかけうどんやつけ汁うどんもおすすだ。店主の情熱が感じられるこだわりのうどんので、身も心もきつと温まるはず。



# 石橋総合病院外来診療担当医表

(2023年1月現在)

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科(新患)		☆三好祐頭 ☆三室淳	☆林ゆめ子 ☆角田卓也	☆角田卓也	☆石川尚子	☆高橋諭	海野健斗	☆長竜彦	☆林ゆめ子	池田邦彦	-	☆三好祐頭
腎臓内科		-	-	-	-	-	☆藤田和己	-	-	-	長田太助 (第2・4)	-
消化器		-	-	-	-	☆星野孝文	☆星野孝文	☆長竜彦	-	-	-	-
内分泌 (糖尿病・甲状腺)		☆笠井貴久男 ☆高橋諭	-	大平恵理子	-	☆高橋諭 小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	-	☆笠井貴久男	☆高橋諭	-
リウマチ		-	-	新井聡子	新井聡子	-	-	-	-	-	-	-
呼吸器		☆三好祐頭	☆林ゆめ子 ☆角田卓也	☆角田卓也	☆三好祐頭	坪地宏嘉	-	-	☆林ゆめ子	☆角田卓也	☆林ゆめ子	-
循環器		☆石川尚子	-	西村芳興	☆石川尚子	大谷賢一	☆石川尚子	原田顕治	-	-	小栗淳	-
脳神経内科		-	-	-	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	澤田幹雄	-	-	池田邦彦	-	-
血液内科		☆三室淳	-	大嶺 謙	-	☆三室淳 海野健斗	海野健斗	☆三室淳	-	伊藤祥子	和泉透	-
外科		☆大塚紳	-	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆大塚紳	-	-
整形外科		☆萩原秀 ☆高橋恒存	-	☆安食孝士 ☆安藤治朗 非常勤医師	-	☆安食孝士 ☆堀井倫子 鈴木貴大	溝部弘敬 (予約のみ)	☆萩原秀 ☆安藤治朗 非常勤医師	-	木村敦 ☆堀井倫子 ☆高橋恒存	-	非常勤医師 (下記参照)
<専門外来> 脊椎外来		井上泰一	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 骨粗鬆症外来		-	-	-	-	-	-	-	杉本直哉 (第1・3)	-	-	-
<専門外来> スポーツ外来・ 肩関節外来		-	☆高橋恒存 (膝関節)	-	-	-	-	-	飯島裕生 (肩関節)	-	飯島裕生 (肩関節) (第2・4)	-
脳神経外科		-	☆高橋明	-	-	-	-	-	-	-	-	-
形成外科		-	-	-	森田侑平	-	-	-	-	-	-	-
泌尿器科		☆中野一彦	-	☆中野一彦	-	森田辰男	亀井潤	渡辺美穂 (第1・3・5)	-	非常勤医師	-	-
婦人科		-	-	坂本尚徳	-	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科		☆田中利明 非常勤医師	☆田中利明	☆田中利明	-	☆田中利明	-	非常勤医師	非常勤医師	☆田中利明	-	-
<専門外来> 嚥下外来 (完全予約制)		-	-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-	-
<専門外来> 補聴外来 (完全予約制)		非常勤医師	☆田中利明	-	-	-	-	-	-	☆田中利明	☆田中利明	-
眼科		☆城山朋子	☆城山朋子	☆城山朋子	☆城山朋子	-	☆城山朋子	☆城山朋子	☆城山朋子	白石真	白石真	-
皮膚科		-	-	-	-	-	-	塚田鏡寿	-	-	佐藤篤子	-
リハビリテーション科		-	-	☆堀井倫子	-	-	-	☆高橋恒存	-	-	-	-

☆は常勤医師

## 【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐頭	第1土曜	西頭 知宏	第2土曜	木村 敦	第3土曜	西頭 知宏	第4土曜	☆高橋 恒存	第5土曜	常勤医師

受外来 受付時間	月～金		土
	午前	8:30～12:00	
	午前	8:30～11:00	

注) 土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。  
※初診の方は受付終了30分前までに受付を済ませて下さい。

■ 泌尿器科	午前	8:30～11:00
■ 耳鼻咽喉科	【月】午後	13:30～17:00
	【月】膝関節	13:30～16:00
■ スポーツ外来	【第1・3・5/木】肩関節	16:00～18:00
■ 肩関節外来	【第2・4/木】肩関節	13:30～18:00
	【第2・4/金】肩関節	13:30～17:00

完全予約制外来

- 嚥下外来
- 補聴外来

【休診日】 土曜 午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日) 【面会時間】 平日 14:00～19:00 土日祝 13:00～19:00 ※現在面会制限中です  
※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話下さい

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については  
受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部 (栃木県下野市下古山1丁目15-4)

発行

代表	Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通	Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

✉ ishibashi-hp@yushikai.jp

