

~つながり~

# Link

Vol.  
24

2024 / 9

Ishibashi  
General Hospital

石橋総合病院広報誌

特集..なかなか良くならない「肩のいたみ」  
五十肩から肩のいたみを考える



P12裏面／外来診療担当医表 ▶

## Index

なかなか良くならない  
「肩のいたみ」  
～五十肩から肩のいたみを考える～

特集

なかなか良くならない「肩の痛み」	2
五十肩の治療のすすめ方	4
頸椎神経根ブロック下の肩関節授動術	6
整形外科 飯島裕生先生 インタビュー	7
肩の疾患に対する取り組み	8
INFORMATION	10
私のいち推し店	11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：『ゴジュウカラ』  
五十肩とは関係ありませんが、その名前から思わず連想してしまう『五十雀（ゴジュウカラ）』。四十雀に似ているが、少し違うということでゴジュウカラと呼ばれるのだそうです。  
五十肩にも四十肩という仲間がいますね（笑）

## なかなか良くならない「肩のいたみ」

## ～五十肩から肩のいたみを考える～

厚生労働省が3年ごとに実施している国民生活基礎調査では、「肩こり」は男性、女性ともに現在困っている身体不調の第2位となっています。肩の痛みを「肩こり」でまとめてしまっていませんが、この中には様々な肩疾患が含まれていると推測されます。なかなか良くない「肩こり」には注意が必要です。生活や仕事、運動などに支障が出てしまう肩の疾患が隠れています。中でも発生頻度が高く知りたいのが「五十肩」になります。

私も医師になる前は「四十肩、五十肩」は、肩こりのようなもので自然と良くなり病院で治療をするものではないと思っていました。整形外科医師となり、肩関節を専門とするようになってからその考えは大きく変わりました。五十肩の患者さんの診療を行う時に特に説明させて頂いていることは、「五十肩」と「肩こり」の治療は180度違うこと、「五十肩」は30歳以上の方であれば皆さんに生じる可能性があることをお話ししています。

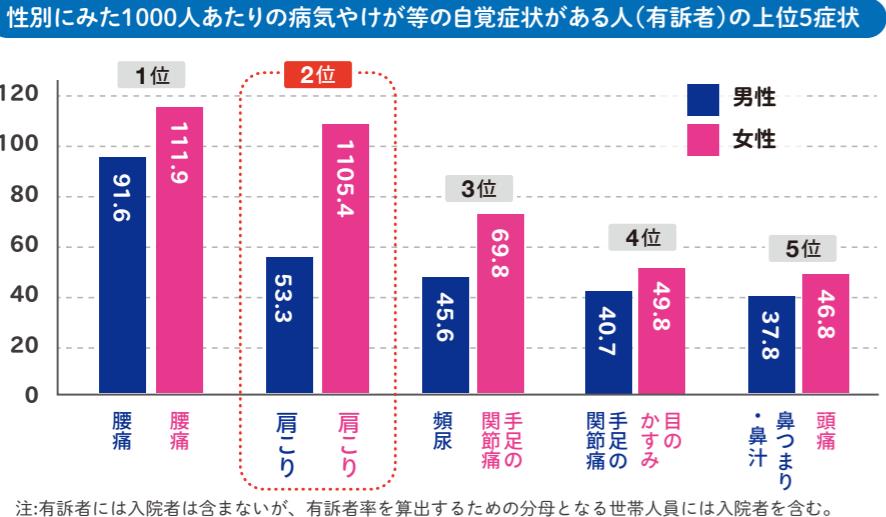
もちろん、海外でも「四十肩、五十肩」は存在しています。英語では「Frozen shoulder（凍結肩・日本語訳）」と呼ばれています。ここ10年で「五十肩」の研究が進み、その治療法が大きく変わっています。

この度、大変貴重な機会を頂きましたので、皆さんにとって有益な情報となるように「五十肩」の特集を組ませて頂きました。なかなか良くならない肩の痛みで悩んでおられる方の助けになれば幸いです。当院では「肩専門外来」も行っていますので、気になる症状は我慢せずにお声かけ頂ければと思います。



## 五十肩の原因は分かっている？

これまでの研究から、「五十肩」は肩関節の炎症であることが分かっています。肩こりは肩周囲の筋肉の緊張です。炎症は通常のレントゲンやMRIでは写すことができませんが、造影剤を用いた特殊なMRIを行うと炎症を写し出すことができます。



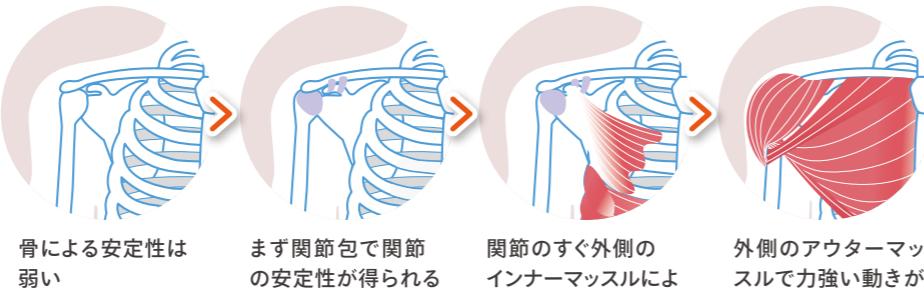
## 肩の特徴

## 肩の安定性



肩はとても可動域がひろく脱臼が  
もっとも多い関節。骨による支え  
は少なく、不安定な関節である  
ことから、肩関節はゴルフボール  
とピンに例えられる。

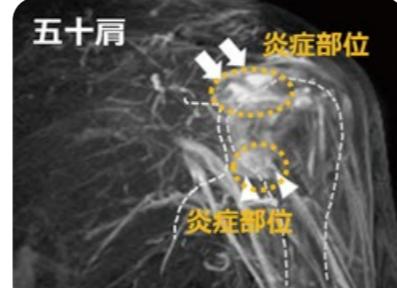
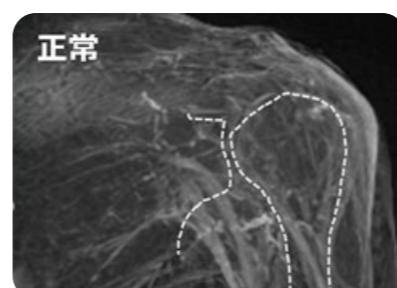
## ～肩に痛みが出やすいことには理由がある～



ひとの身体の関節でもっとも脱臼しやすい関節が「肩」になります。肩が脱臼しやすいのは「動く範囲が広い」からです。大きく動くために肩は骨による安定性よりも、関節包や筋肉によりその安定性を得ています。そのため、関節包や筋肉に負担がかかりやすく、機能的で痛みやすい関節といえます。また肩にとって「肩甲骨」の動きがとても重要となります（肩甲骨には17種類もの筋肉が付着しています！）。とくに肩のリハビリでは肩甲骨がうまく動いているかを確認します。



▼造影剤を用いた肩MRI

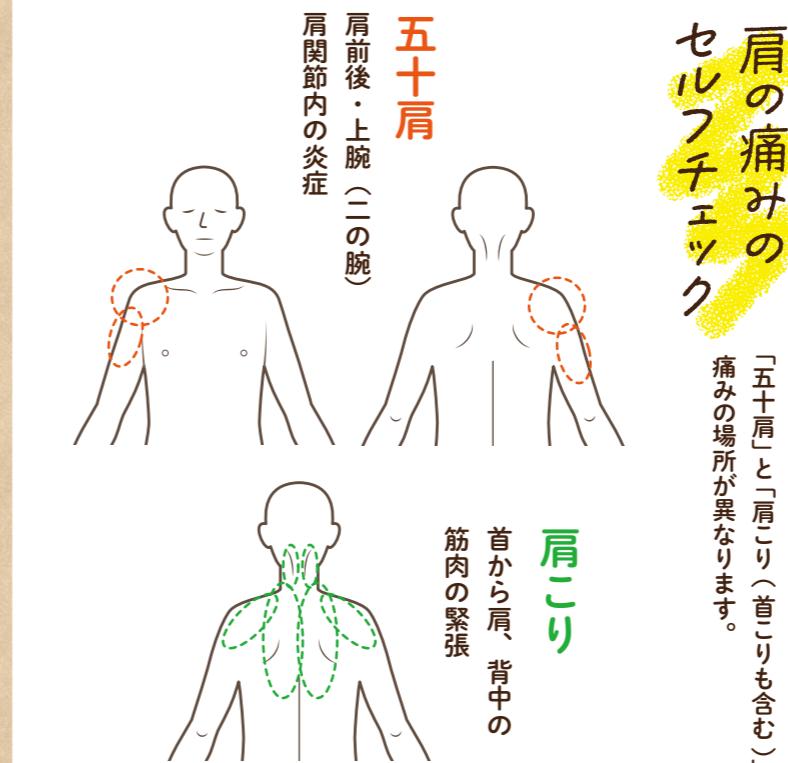


監修  
飯島 裕生  
医学博士  
日本整形外科学会 整形外科専門医  
日本スポーツ協会 公認ドクター  
NPO法人野球医療サポート 栃木 理事  
石橋総合病院 整形外科

# 「五十肩」の治療のすすめ方

治療を進める上で大切なことは、正確な診断です。当院で

は、診察と必要な画像検査を行い、「五十肩」を診断し治療を進めて行きます。また、五十肩はその状態で3つの段階に分けられます。各段階によって症状や治療法が異なりますので注意が必要です。



**五十肩**

肩前後・上腕（二の腕）  
肩関節内の炎症

**肩の痛みのセルフチェック**

「五十肩」と「肩こり（首こりも含む）」は、痛みの場所が異なります。

※「肩こり」と「五十肩」が一緒に出ることもあります。

## 五十肩の経過は主に3段階に分けられます

### 1 炎症期（1～6ヶ月）

**肩痛が発症してから特に痛みが強い時期**  
夜間痛や強い運動時痛がみられます。この時期に無理に肩を動かそうとすると症状が悪化します。無理をしなければ徐々に拘縮期に向けて肩が硬くなつて行きます（肩を固めて、炎症を鎮めようとする身体の自然反応）。

- 治療法**
- ・安静（非常に大切です！）
  - ・鎮痛剤内服
  - ・肩関節注射



次の5項目で3項目以上に当てはまる場合は「五十肩」が疑われます。

Check

✓ 1ヶ月以上、肩の痛みが続いている

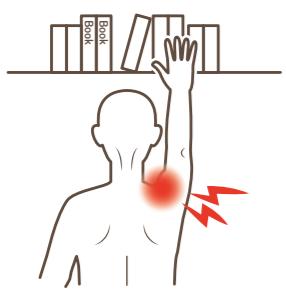


✓ 肩をどの方向に動かしても痛い（3つの動作で試す）

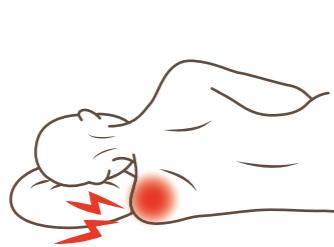


① 腕を上げる  
② 脇を締めて腕を広げる  
③ 腕を背中に回す

✓ 腕を伸ばして物を取ろうとすると強い痛みがある



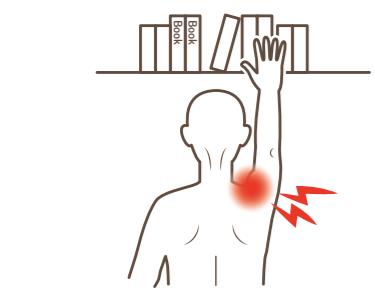
✓ 仰向け、痛い肩を下にして寝ると強い肩の痛みがある



✓ 肩の前側を押すと痛みがある



✓ 腕を伸ばして物を取ろうとするとき強い痛みがある



痛みもなくなり硬さも軽減していく

### 3回復期（6ヶ月～2年）

硬くなつた肩関節が徐々に改善してくる時期

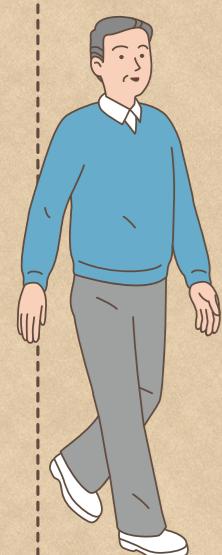
この時期は自宅でセルフでのストレッチを行い、落ちてしまつた肩の筋力の改善を図るようにします。「五十肩」を繰り返す方は少ないですが、無理をすると再発することもあるので注意が必要です。

### 治療法・リハビリテーション

腕が上がらない  
固まって動かない

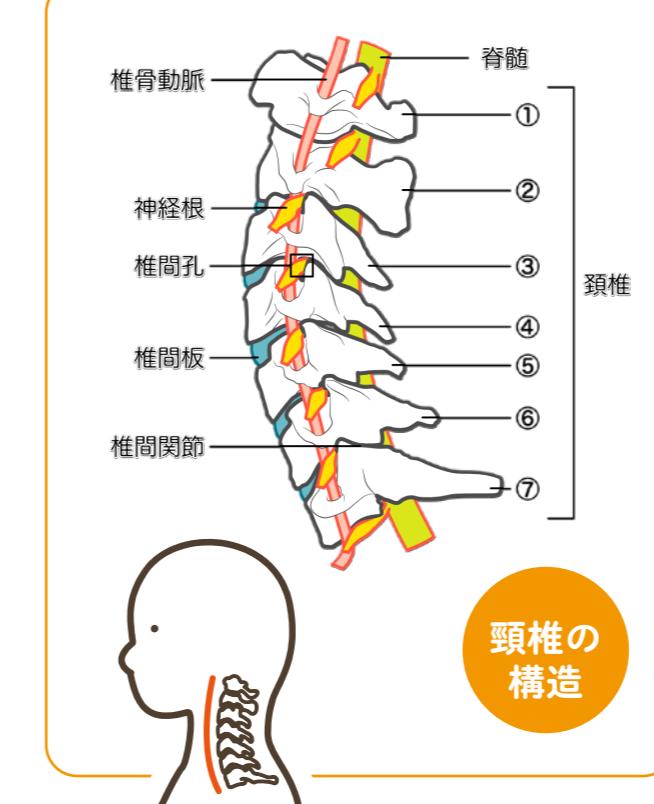
### 2 拘縮期（4～6ヶ月）

肩痛が少し治まり、肩関節が硬くなる時期  
硬くなつた肩関節は無理に動かすと痛みを生じますが、炎症期のような強い痛みは薄らいで来ます。この時期は少しずつ肩を動かして行きます。肩関節の負担を減らすために肩周囲の筋肉をほぐし、肩甲骨や肋骨などの動きを出します。



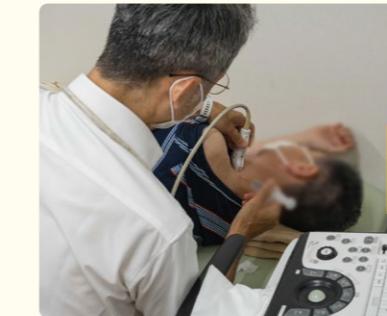
## 頸椎神経根ブロック下の 肩関節授動術

特に治りにくく、経過の長い「五十肩」の患者さんに勧めている治療法が頸椎神経根ブロック下の肩関節授動術です。炎症期と拘縮期がともに「強い痛み」と「肩の硬さ」がみられる方に勧めています。この治療のメリットは、「痛み」と「硬さ」を同時に改善させるところです。その効果と安全性も確認されており、保険治療で可能な治療法になります。



頸椎の構造

### 肩関節授動術の主な流れ



肩にブロック麻酔をかけます。  
約10時間は肩が動きません。  
(当日車の運転は出来ません)



麻酔の効きを確認し、肩をゆっくりと動かし、硬くなった箇所を剥がします。当日の費用は3割負担の方で15,000円以下(診察料、手技料、内服薬など)



#### 治療にかかる時間は約1時間

授動術を行った当日は自宅で安静にしてもらい、翌日から通院が可能な方には外来リハビリを行います(週1-2回)。



## 外来診療での心がけ



2024年4月より石橋総合病院の整形外科勤務となりました。これまで外来や手術には来ておりましたが改めまして宜しくお願い致します。私の専門が肩関節ということもあり、今回の「Link」の特集は、「五十肩」とさせて頂きました。

「腕が挙がらない」「夜中や朝方に肩に強い痛みが出る」「着替えや洗髪がつらい」様々な症状の方が肩外来には来られます。肩痛の原因としまして、「五十肩」以外にも、とても多くの疾患が存在します。これらを的確に診断し、適切な治療をご提供出来ますように尽力させて頂きます。また、肩関節の治療にはリハビリテーションが非常に有用となります。リハビリスタッフと患者さんの情報を共有し、連携して治療に当たさせてもらっています。

リハビリでは、姿勢や体幹、下肢の柔軟性や筋力など肩以外の機能も評価することを大切にしています。姿勢が崩れると肩が前に出ることで肩甲骨の動きが悪くなり、肩関節の可動域が制限されます。また、体幹や下肢の筋力評価としまして「片足立ち」を行っています。片足立ちは体幹、骨盤、下肢の筋力や平衡感覚など複合的な安定が要求されます。バランスの崩れやすい片足でもしっかりと安定した身体作りをお勧めしています(高齢の患者さんでは片手をテーブルや手すりについて片足立ちを行ってもらっています)。

患者さんをしっかりと診察し、必要な検査を行った上で治療方針をご説明出来ればと思っています。「患者さんが不安にならないようにする」を中心に心がけて診療に当たるようにしています。今後も石橋総合病院、整形外科を宜しくお願い致します。

# 石橋総合病院の肩の疾患に対する取り組み

## スポーツ外来・肩膝関節外来

スポーツ中に受傷する外傷（脱臼、捻挫、骨折、靭帯損傷など）と障害（野球肩・肘、テニス肘、ゴルフ肘、ジャンパー膝、ランナー膝など）が対象となります。

保存的治療（薬・注射・リハビリなど）と手術的治療の中から、最適な治療方法を選択して、故障や怪我からの競技復帰を図ります。

### スポーツ外来・肩膝関節外来

午前／8:30～12:00 午後／（水曜日）13:30～18:00 （木曜日）13:30～16:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	-	-	-	高橋 恒存 (膝関節)	-	-
午後	-	-	飯島 裕生 (肩関節)	高橋 恒存 (膝関節)	-	-

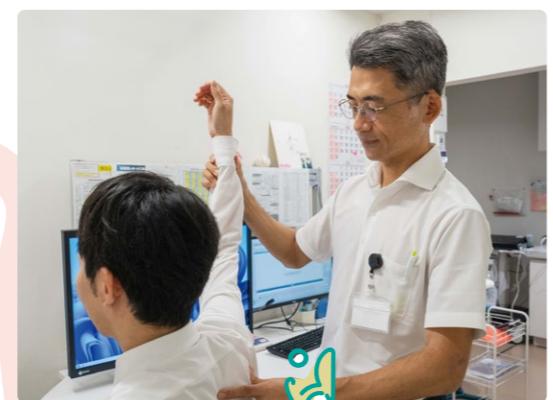
## メディカルチェック・スポーツ健診

医師やリハビリスタッフが定期的に石橋地区の学校に訪問し、肩や肘、股関節や足首などのスポーツによって生じる運動器障害などの健診を行っています。



## リハビリテーション

当院には併設する訪問看護ステーション石橋を含め、43名のリハビリスタッフが在籍しています。



当外来で受診されることの多い肩の疾患、障害

肩の痛みは日常生活を大きく制限する一因となるため、医師やリハビリスタッフが連携を取り、適切な治療やリハビリテーションの提供に努めています。

肩こり・五十肩（凍結肩）・肩関節拘縮・肩腱板断裂・肩関節骨折・肩石灰沈着性腱炎・変形性肩関節症・肩関節脱臼・野球肘・野球肩・テニス肘・ゴルフ肘・肘関節拘縮・腰や下肢のスポーツに伴う痛み

当院では、今回ご紹介した五十肩と呼ばれる年齢により出やすくなる疾患から、スポーツが原因で起きた障害などを飯島医師をはじめ専門医が幅広く診療しています。診療科も運動器疾患全般を診る整形外科から、肩と肘の専門外来、そしてスポーツに伴う痛みを診るスポーツ外来・肩膝関節外来と、患者さんの疾患に合わせた診療科を有しています。

## 整形外科外来

肩を含めた整形外科全般の症状を診ています。

### 整形外科担当医表

【月～金曜日】午前／8:30～12:00 【土曜日】午前／8:30～11:00

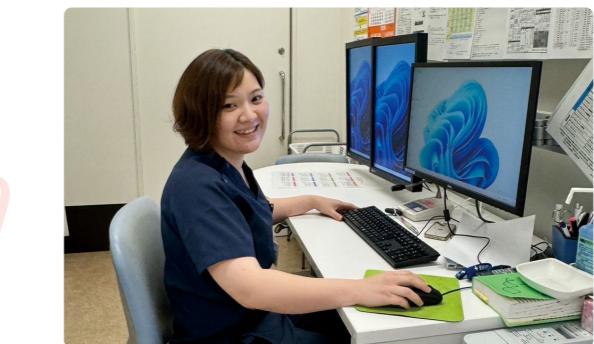
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	萩原 秀	安食 孝士	安食 孝士	萩原 秀	木村 敦	非常勤医師
	飯島 裕生	安田 英理	堀井 優子	安田 英理	堀井 優子	-
	-	齊藤 寿大	秋山 達	安藤 治朗	飯島 裕生	-



### 肩・肘外来担当医表

午後／13:30～16:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午後	-	-	-	笹沼 秀幸	-	-



## 肩・肘外来

肩や肘の痛み、こわばりなどの症状を専門に診断・治療します。

### 笹沼 秀幸

自治医科大学 整形外科学 学内准教授  
日本整形外科学会 整形外科専門医  
日本スポーツ協会 公認スポーツドクター





## 石橋総合病院外来診療担当医表

(2024年9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)	☆三好祐顕 ☆三室淳	☆林ゆめ子	☆三室淳	野口篤人	☆星野孝文 ☆三室淳	—	☆長竜彦	☆林ゆめ子	池口邦彦	—	—	☆三好祐顕
腎臓内科	—	—	—	—	長田太助	☆藤田和己	—	—	—	—	—	—
消化器	—	—	—	—	☆星野孝文	☆星野孝文	☆長竜彦	三枝充代	—	—	—	—
内分泌(糖尿病・甲状腺)	☆笠井貴久男 ☆齋藤孝子	—	大平恵理子	—	小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	☆齋藤孝子	☆笠井貴久男 海老原千尋	☆齋藤孝子	—	—
リウマチ	—	—	新井聰子	新井聰子	—	—	—	—	—	—	—	—
呼吸器	☆三好祐顕	☆林ゆめ子	—	☆三好祐顕	坪地宏嘉	—	—	☆林ゆめ子	—	☆林ゆめ子	—	—
循環器	—	横田彩子	西村芳興	—	大谷賢一	新島聰	原田頤治	—	—	小栗淳	—	—
脳神経内科	—	—	—	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	澤田幹雄 (第1・3・5)	—	—	池口邦彦	—	—	—
血液内科	☆三室淳	—	大嶺謙	野口篤人	☆三室淳 畠野かおる	畠野かおる	☆三室淳	—	蘆澤正弘	蘆澤正弘 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 ☆飯島裕生	—	☆安食孝士 ☆安田英理 齊藤寿大	—	☆安食孝士 ☆堀井倫子 秋山達	—	☆萩原秀 ☆安田英理 安藤治朗	—	木村敦 ☆堀井倫子 ☆飯島裕生	—	—	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・肩膝関節外来	—	—	—	—	—	☆飯島裕生 (肩関節)	高橋恒存 (膝関節)	高橋恒存 (膝関節)	—	—	—	—
<専門外来> 肩・肘外来	—	—	—	—	—	笛沼秀幸	—	—	—	—	—	—
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	—	藤村哲也	高岡栄一郎	渡辺美穂 (第1・3・5)	—	森田辰男	—	—	—
婦人科	—	—	坂本尚徳	—	—	—	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	☆田中利明	田邊久雄	☆田中利明	橋本研	☆田中利明	田邊久雄	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	—	—	—
眼科	☆高山良	☆高山良	☆高山良	☆高山良	—	☆高山良	☆高山良	☆高山良	非常勤医師	非常勤医師	—	—
皮膚科	—	小宮根真弓	—	—	—	—	塚田鏡寿	—	—	—	—	—
リハビリテーション科	—	—	☆堀井倫子	—	—	—	☆飯島裕生	—	—	—	—	—

☆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	☆三好祐顕	第1土曜	西村貴裕	第2土曜	木村敦	第3土曜	倉林寛	第4土曜	高橋恒存	第5土曜	常勤医師	

受外  
付來  
診  
間

月～金	午前 8:30～12:00
	午後 13:30～16:00
土	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分前までに受付をお済ませください。

(左記以外)

泌尿器科

午前 8:30～11:00

スポーツ肩膝関節外来(水)

午後 13:30～18:00

※初診の方は17:00までに受付

完全予約制外来

■ 嘸下外来

■ 补聴外来

【休診日】 土曜午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)

※当日以外の予約変更是平日14時～16時にお電話ください

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。

E-mail: ishibashi-hp@yushikai.jp

～ご準備ください～

保険証はマイナンバー  
カードをご利用くださいマイナンバーカードと保険証の紐付けがお済で  
ない方は当院でも設定が可能です。