

～つながり～

Link

石橋総合病院広報誌

Vol.
24

2024 / 9

Ishibashi
General Hospital

特集.. なかなか良くなならない「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

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～

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年ごとに行っ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すが、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。なかなか良くならない「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ってほしいのが「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きています。

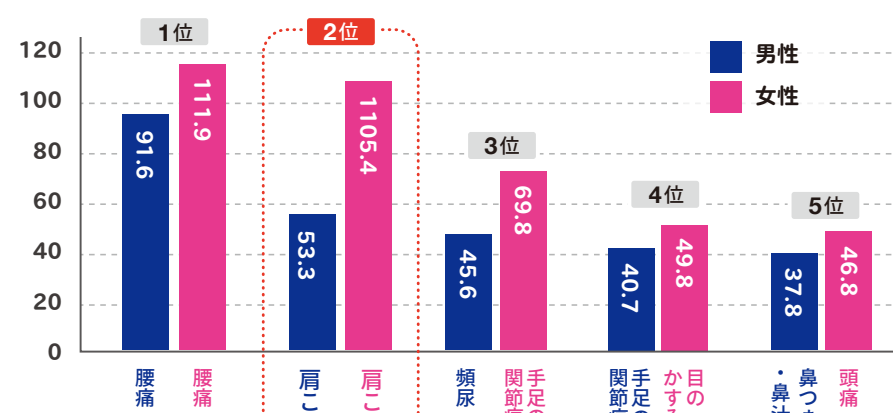
この度、大変貴重な機会を頂きましたので、皆さんにとって有益な情報となるように「五十肩」の特集を組ませて頂きました。なかなか良くならない肩の痛みで悩んでおられる方の助けになれば幸いです。当院では「肩専門外来」も行っておりますので、気になる症状は我慢せずにお声がけ頂ければと思います。

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出来ます。

肩に負担がかかったり、肩を捻ったりなどをきっかけに炎症が起こりやすくなります。一方で、高血圧、高脂血症、糖尿病など血管の炎症（動脈硬化）に影響する生活習慣病があると「五十肩」になりやすいと報告されています。特に糖尿病があると通常の5～10倍、「五十肩」を発症すると言われております。また、糖尿病により通常の五十肩よりも治りにくくなります。

性別にみた1000人あたりの病気やけが等の自覚症状がある人（有訴者）の上位5症状



注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。
図参考／国民生活基礎調査（2022年 厚生労働省HPより）

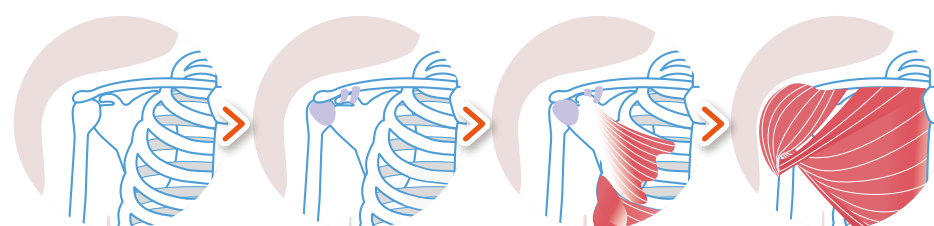
肩の特徴

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。

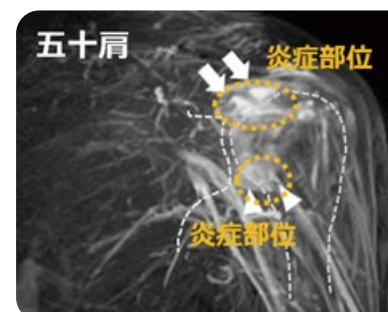
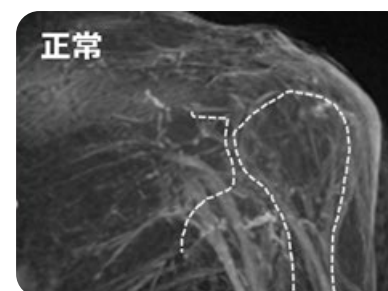
～肩に痛みが出やすいことには理由がある～



骨による安定性は弱い
まず関節包で関節の安定性が得られる
関節のすぐ外側のインナーマッスルにより更に肩は安定する
外側のアウトマッスルで力強い動きが可能となる

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「動く範囲がひろい」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
石橋総合病院 整形外科
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

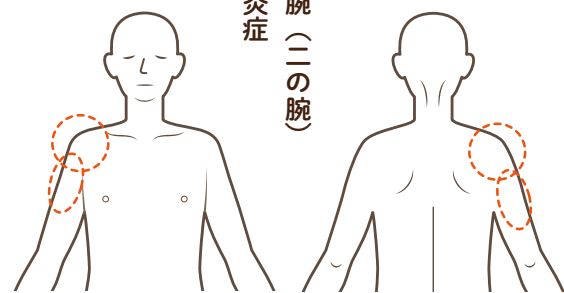
「五十肩」の 治療のすすめ方

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。

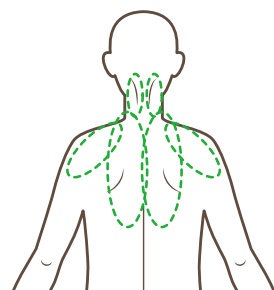
肩の痛みの セルフチェック

「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。

五十肩
肩前後・上腕（二の腕）
肩関節内の炎症



肩こり
首から肩、背中の
筋肉の緊張

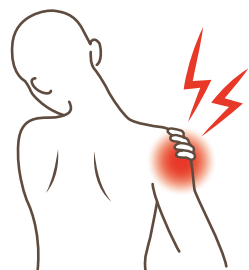


※「肩こり」と「五十肩」が一緒に出ることもあります。



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。

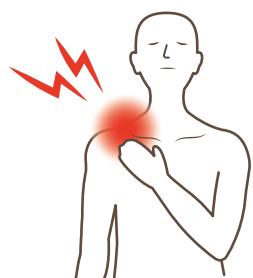
✓ 1か月以上、肩の痛みが続いている



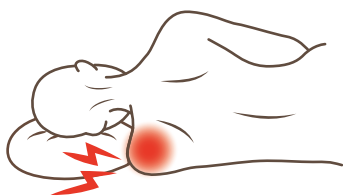
✓ 肩をどの方向に動かしても痛い（3つの動作で試す）



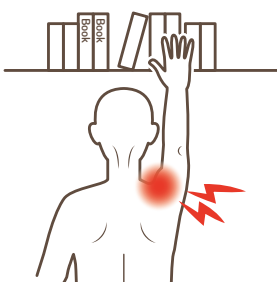
✓ 肩の前側を押すと痛みがある



✓ 仰向け、痛い肩を下にして寝ると強い肩の痛みがある



✓ 腕を伸ばして物を取ろうとすると強い痛みがある



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か月）

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。無理をしなれば徐々に拘縮期に向けて肩が硬くなって行きます（肩を固めて、炎症を鎮めようとする身体其自然反応）。

治療法

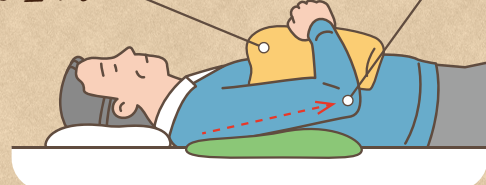
- ・安静（非常に大切です！）
- ・鎮痛剤内服
- ・肩関節注射

つらい炎症期！

寝るときの姿勢ポイント

お腹の上にタオルを置き、肘は肩より少し高く隙間を埋める

仰向け



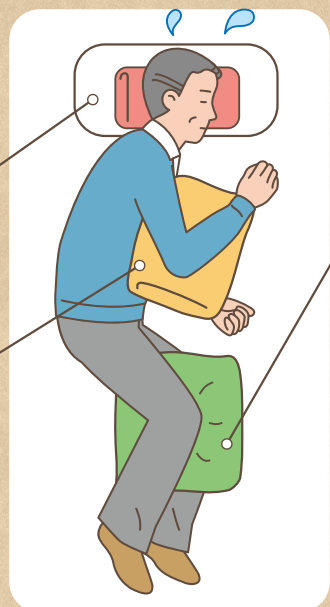
じっとしていてもずっと痛い

痛み
拘縮
強
弱

横向き

枕の高さを上げる

脇を閉じて痛みがある場合は、タオルを入れる



2 拘縮期（4〜6か月）

肩痛が少し治まり、肩関節が硬くなる時期
硬くなった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て行きます。

治療法・リハビリテーション

3 回復期（6か月〜2年）

硬くなっ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、落ちてしまっ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。



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。

整形外科 飯島 裕生 先生

肢の筋力が弱いと二足歩行の不安定な身体は無意識に首や肩に力が入ってしまいます。身体は「運動連鎖」といって、それぞれが互いに影響し合い繋がっています。どこかの調子が悪くなるとその代償が他の部位に出てしまいます。患者さんを診るときに「木を見て森を見ず」にならないように注意しています。

外来で行っている簡単な体幹、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）。

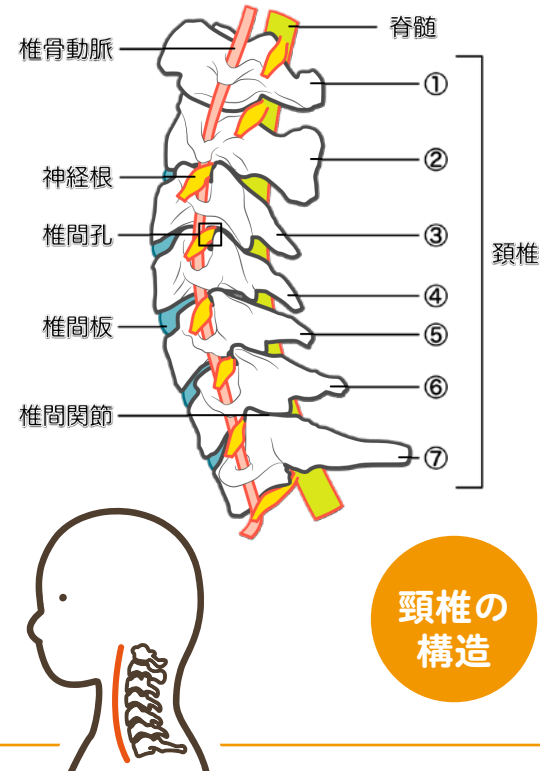
リハビリでは、姿勢や体幹、下肢の柔軟性や筋力など肩以外の機能も評価することを大切にしています。姿勢が崩れますと肩が前に出ることで肩甲骨の動きが悪くなり、肩関節の可動域が制限されます。また、体幹や下

患者さんをつかりと診察し、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」を常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、整形外科を宜しく願ひ致します。

なかなか肩痛がとれない方への一歩進んだ外来治療

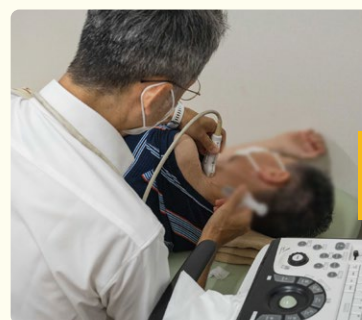
頸椎神経根ブロック下の肩関節授動術

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）。



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、靱帯損傷など）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。



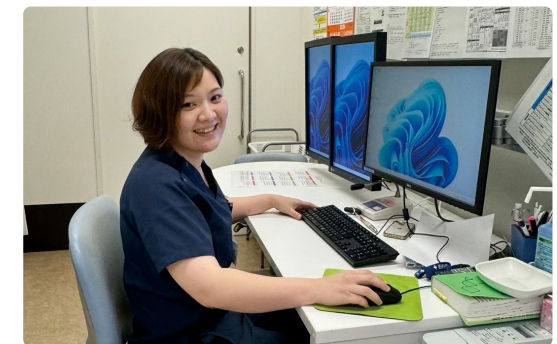
当外来で受診されること の多い肩の疾患、障害

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師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。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。

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 倫子	安田 英理	堀井 倫子	-
	-	齊藤 寿大	秋山 達	安藤 治朗	飯島 裕生	-

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

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	-	-	-



私の いち推し店

MATESHIP COFFEE

(マイトシップコーヒー)

推し人：飯島 裕生 先生

オススメ：マイトシップブレンド コーヒー
苦みが控えて酸味が残っていて美味しいです。



今号からこのコーナーでスタッフがおすすめるお店を紹介していきます！そんな話を今号の打ち合わせ時に飯島先生に話してみると「旧病院跡地の並びに新しくできたコーヒー屋さん知ってます？美味しいですよ」との情報が入手！早速行ってみることに！

飯島先生がおすすめしてくれた「MATESHIP COFFEE (マイトシップコーヒー)」さんは、シェアスペース&マーケットWEL内に今年2月にオープンしたお店。駄菓子屋さんと雑貨などが併設する、子どもから大人まで気軽に立ち寄れる場所です。

一杯ずつハンドドリップするコーヒーは、店名を冠したマイトシップブレンドをはじめ、中浅煎りから深煎りまでの5種。他に手づくりの3種の焼き菓子(クッキー・スコーン・パウンドケーキ)なども楽しむことができます。また、コーヒーは飲んで味わうだけでなく、香りを楽しんでもらうことも大切にしているとのこと。まずは豆を挽いた後の香りをかいでもらい、そして淹れたあとの提供する直前の香りをもう一度。そうやってお客さんとのコミュニケーションも大切にしているそうです。

オーナーの高山さんは下野市出身の元国語教師。元々コーヒー屋さんに行くことが好きで、特に店主と話ができるお店が好きだったそうです。仕事で悩んでいる時に話を聞いてもらう場所があるだけで救われた経験から、自身もコーヒーを通して同じような悩みをもつ人たちの力になれたらと言います。

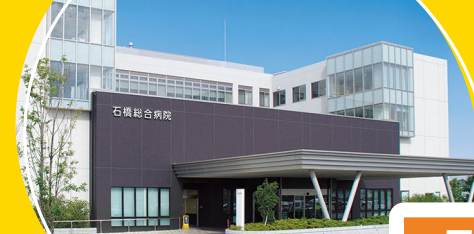
訪問した際も、ホッとする店内の雰囲気と高山さんの人柄に魅かれ、つつい長居をしてしまいました。ごちそうさまでした！

MATESHIP COFFEE

(マイトシップコーヒー)

所在地 下野市石橋 779-1 (シェアスペース&マーケット「WEL」内)
営業時間 10:00 ~ 20:00 (木曜日定休)
駐車場 6 台あり
支払い 現金、クレジットカード、各種電子マネー

@mateshipcoffee



石橋総合病院

Ishibashi General Hospital



病院まつり

9月29日

10:00~15:00

会場 石橋総合病院

〒329-0596 栃木県下野市下古山1丁目15-4

入場
無料

開演 11:10~
開場 10:40
1F大会議室 定員120名

医療講演

肩・肘に関する

自治医科大学 整形外科 学内准教授
笹沼秀幸先生
【専門分野】
関節外科・スポーツ整形外科
医学博士
日本整形外科学会 専門医
日本スポーツ協会 公認スポーツドクター

講演後、当院リハスタッフによる体操教室も開催！

石橋地区消防組合
救急車・消防車展示

救急フェア

12時まで

福祉車両展示

ネットコタ栃木 12時まで

ステージ

ザークー風

開場 10:00 / 開演 10:10
1階大会議室 (定員120名)

動物のお勉強もできるお笑い系パルーン
エンターテイナーによるステージとグリーティング

Shiny☆Stone

開演 13:00 正面駐車場

下野市石橋のDanceStudioの
皆さんによるHIPHOPダンス

上三川少年少女合唱団

開場 13:30 / 開演 14:00
1階大会議室 (定員120名)

県内外の様々なイベントで活動されている合唱団によるコンサート

体験コーナー

超音波診断体験 ロコモ診断 調剤体験
看護師制服試着 AED体験
高齢者疑似体験 ほか

飲食コーナー

社会福祉法人はくつる会 工房つばさ
社会福祉法人啓愛会 エール
石橋商工会 地元野菜直売 ほか

当日の状況により時間・内容は変更となる場合があります

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 聡子	新井 聡子	—	—	—	—	—	—	—
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 聡	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 (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 畑野 かおる	畑野 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		—	—	—	—	—	笹沼 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

受外来 時間診療

月～金	午前	8:30～12:00
	午後	13:30～16:00
土	午前	8:30～11:00

(左記以外)

■ 泌尿器科	午前	8:30～11:00
■ スポーツ肩関節外来(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

- 嚥下外来
- 補聴外来

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。

【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】 14:00～17:00 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください

※当日以外の予約変更は平日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。

発行	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)
	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

～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。