

JR ほすぴたる

第 237 号
2021 年 2 月号
発行責任者 事務部長



「肩関節の痛み」について



整形外科 医長
関口 医師

肩関節の痛みにより整形外科を受診する患者さんは 40—60 歳に多く、一般人口の 16% に存在するとされています。

肩の痛みと動きの悪さ（可動域制限）を主訴とする状態の総称として「五十肩」が広く用いられてきました。これは江戸時代から名称が存在し、いわゆる「かぜ」や「ぎっくり腰」などと同じで、50 歳代の肩関節痛を総称する通俗的病名でした。長年、放置しても自然によくなると考えられてきたため、治療が必要にも関わらずなかなか受診をしない事が少なくありません。また、せっかく受診をしたにもかかわらず医療者側の知識不足から、「レントゲンで異常がない」、「動かせば自然に治る」と指導を受け、適切な治療を受けることができない方もおられます。

近年においては、画像評価技術の向上や関節鏡手術の普及から、これまで五十肩と言われてきた可動域制限を伴う痛性の肩関節疾患を「凍結肩」、肩甲骨と上腕骨をつなぐ腱（インナーマッスル）が切れる「腱板断裂」などと病変の詳細な診断が可能となってきております。

しかし、腱板断裂の有病率は 50 歳以上の約 25% と高いものの、その 2/3 に症状がないなど、画像での異常所見と症状は必ずしも一致しません。この要因として、肩関節の動きには胸椎（せぼね）、肩甲骨、鎖骨といった肩関節周囲の骨と、それに付着する筋肉が大きく関連すること挙げられます。実際の診療においても、例え腱板断裂があっても、これらの動きを改善させることで症状が速やかに改善する事がほとんどです。

ご自宅で行える運動としては、胸椎や肩甲骨の動きを改善する事を目的として、①鎖骨下から肩関節にかけての筋肉のマッサージ（10 秒程度。小胸筋、大胸筋）、②肩すくめ運動（10 回）、③胸張り運動（10 回）をそれぞれ 3 セット程度行ってもらっています。

当院の整形外科では、画像的な異常所見のみを捉えるのではなく、機能的診断を元に治療をしています。「肩が上がらない」「着替えの時に肩が痛い」「腕を後ろに回せない」「肩が痛くて寝付けず・夜起きてしまう」などの症状で困ったら、受診を検討してみたいはいかがでしょうか。





ジェネリック医薬品（後発医薬品）について

みなさんが普段飲んでいる薬の中にジェネリック医薬品はありますか？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ有効成分を含み、先発医薬品の特許が切れた後に発売になった医薬品です。ジェネリック医薬品には苦味が抑えられ飲みやすくなるよう工夫されていたり、水なしで飲めるように工夫をされたりする薬もあります。また、ジェネリック医薬品には先発医薬品メーカーから特許を得て創られたオーソライズド・ジェネリック(AG)というものもあります。

AGは有効成分だけでなく、製法や添加物が同じであるのが特徴です。後発医薬品は先発医薬品と比べて、開発費が抑えられるため低価格となっています。ジェネリック医薬品は世界中で多く使用されていて、日本でも医療費削減のため使用が勧められています。



【 薬剤部 渡部 沙紀 】



JR 仙台病院よりお知らせ



面会禁止および外出・外泊の制限

国内でのインフルエンザ及び新型コロナウイルス感染対策のため、当面の間入院患者さまへの面会禁止および外出・外泊の制限をさせていただきます。

※病院が来院をお願いした方以外の面会は、原則禁止とさせていただきます※引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

COVID-19 抗原定量検査について

当院では、予定入院患者さまの事前 COVID-19 抗原定量検査を実施しています。原則予定入院の1～4日間の診療時間内に行います。



外来の患者さまにつきましても発熱等がある場合、医師の判断により行います。

日本交通医学会東北地方会開催

1月16日、第75回日本交通医学会東北地方会が開催されました。感染状況を踏まえハイブリット方式(現地開催及び Web 開催の併用)にて行われました。

医療知識研鑽のため、多くの分野からそれぞれの取り組みや研究・症例報告を行いました。



「JR ほすびたる 第237号」

☆JR 仙台病院・電話 0120-958-207 予約センター受付時間 9:00～16:00 【診察の順番は予約をされている方が優先となります。】

【当院は予約制となっておりますが、事前予約できない診療科や予約受付時間が上記と異なる診療科があります】

☆健康管理センター・電話 022-380-2330 各種健診予約受付時間 13:30～16:00 ☆地域医療連携室・電話 022-380-2331

