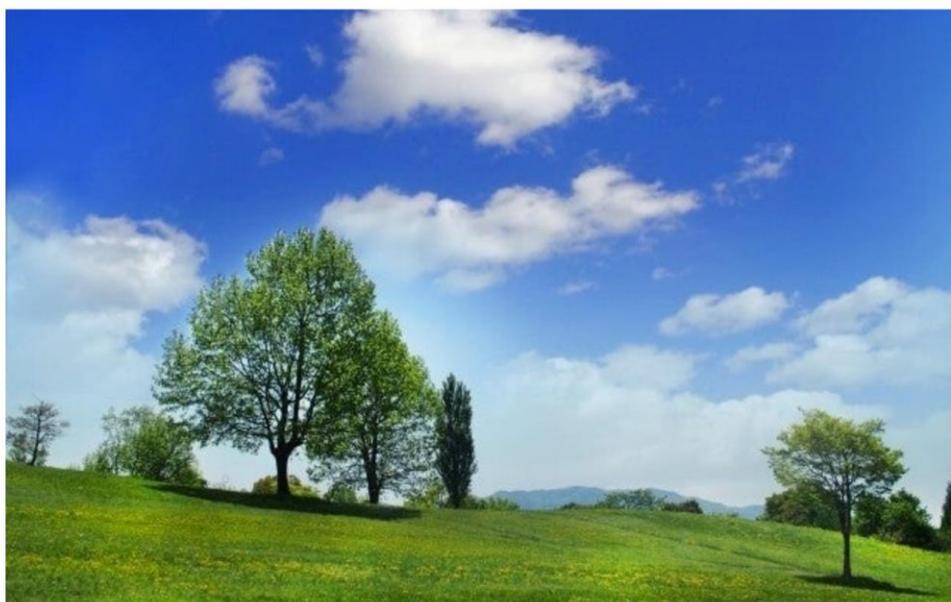


# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.363  
R3.7



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL : 03-3557-2001

HP : <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都救急告示病院  
(財)日本医療機能評価機構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



# リハビリだより

作業療法士 滝瀬 葉奈

身体の不調でよく聞かれるのは肩や腰の痛みだと思います。今回は、その中で肩の痛みで多くの方が悩まれている四十肩・五十肩についてご紹介します。

## ○肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)

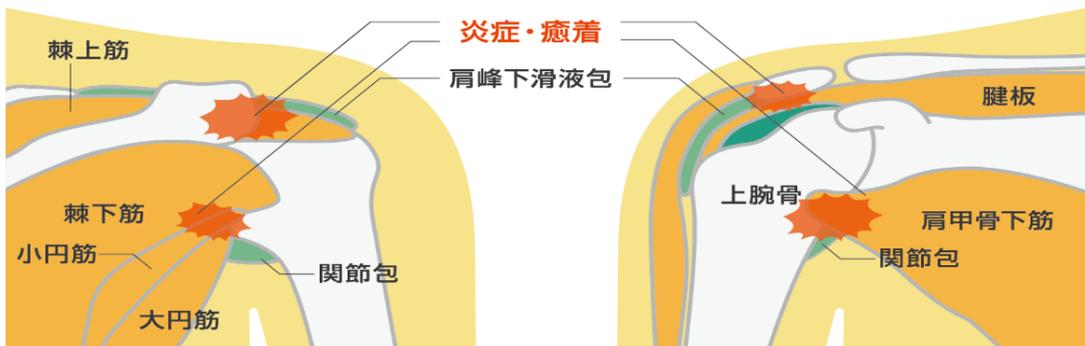
四十肩・五十肩は正式には肩関節周囲炎と呼びます。肩関節周囲炎とは、40歳頃から肩を中心に痛みが生じ、時に腕まで広がっていく状態のことです。肩関節の運動時痛や夜間痛が出現し、関節の動きが悪くなります。

## ○原因

年齢を重ねることで、肩関節を作っている軟部組織(皮膚や軟骨、靭帯や腱など)の老化により炎症が起きることが主な原因です。その後、炎症が治まるにつれて痛みも軽くなりますが、炎症によって肩関節とその周辺の軟部組織が固まってしまうと、関節の動きが悪くなることが多いです。よく肩こりと混同されてしまいがちですが、肩こりは筋肉の緊張などから起こるもので原因が異なります。

後ろから見た肩周辺の組織

前から見た肩周辺の組織



## ○症状

大きなきっかけがなくても肩関節に痛みが発生し、その後数週間から数か月かけて徐々に、あるいは急速に痛みが増します。症状はさまざまですが、多くの場合シャツを着たり、棚の上のものを取ろうとしたりするなど、生活動作の中で肩の関節を動かしたときに激しい痛みを感じ、生活動作が困難となります。

## ○肩関節周囲炎の疑いがあれば・・・

肩関節に痛みがあり、続くようであればほっとはいけません。痛みの程度や性質によって治療が違います。自己判断は行わず、医師の指示による正しい治療を受けましょう。

ひどくなると以下の疾患なども考えられます。

- ・ 腱板断裂
- ・ 石灰沈着性腱板炎
- ・ 変形性肩関節症 など



## ○予防

- ・同じ姿勢を続けない。
- ・適度な運動や体操を行う。

## ○改善

- ・蒸しタオルなどで肩を温めて、筋肉の血流を良くする。
- ・ややぬるめのお湯にゆっくりとつかる。
- ・寝るときは、痛みのある側の肩から肘の下にバスタオルやクッションを入れる。
- ・痛む肩の方の腕で荷物を持たない。
- ・高いところから物を取り出す時は安定した台に乗る。

## ○自宅でできる体操

### ① 振り子運動

椅子などを支えとして前かがみになり、肩の痛む方の手でペットボトルなどをもち、腕を前後・左右に動かします。朝、昼、夕方、入浴後にそれぞれ 10 回ずつ行いましょう。肩には力を入れず、振り子のように動かしてください。



### ② 下側・後ろ側に肩を動かす運動



足を肩幅に開いて立ちます。両手は後ろに回して、肩の痛む方の手首を握り、下に引く・手首をお尻から離すように動かします。5 秒を 10 回ずつ朝、昼、夕方、入浴後にそれぞれ行いましょう。※痛みには注意してください。

## ○注意点

- ・痛みのない範囲で動かすように心がけてください。
- ・普段から適度な運動を心がけ、少しずつでも、毎日続けることが大事です。
- ・痛みなどの自覚症状がなくなると自己判断で治療をやめてしまう人もいます。必ず医師に相談しましょう。

## ワクチン接種を実施しています

看護師 鈴木 さとみ

5月24日から75歳以上一般の方のコロナワクチン接種が始まりました。

コロナワクチンの副反応や接種後の影響はまだ知られていない部分があり、当院でも接種後30分は経過観察として決まった待機場所で過ごして頂いております。

待機とはいえパイプ椅子に30分座っているのは大変なところもあるかと思います。

立ち上がるときに腰や膝が固まってよろめく方がいらっしゃいますので、転倒しないように観察担当看護師が注意をして観る場面でもあります。

なかには本を読んだり携帯のゲームをされたり、椅子に座りながら膝や足首の屈伸運動をされたりして待機時間を過ごす方がいらっしゃいました。何かをしながら過ごす方が気も紛れるかもしれませんね。

これからのワクチン接種も安全にスムーズに続けていけるようスタッフ皆で心がけていきます。

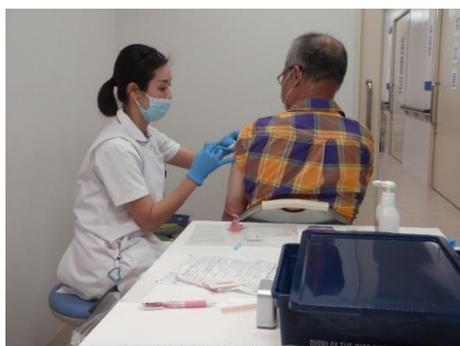
### 受付



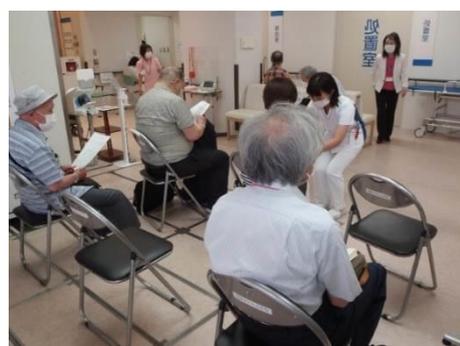
### 待合



### ワクチン接種



### 待機



※当院ではワクチン接種後、右ページの注意事項用紙を配布しています。

## ワクチン接種が終了した方へ



□接種後は30分待機していただきます。  
ご自身でも時間のチェックをお願いいたします。  
具合が悪いと感じたら遠慮なく申し出てください。



□接種券について  
ご自身で大切に保管してください。



□副反応について

- 接種後に発熱（37～39℃くらい）や接種した腕の痛み、腕が筋肉痛のように痛くて上がらない、頭痛、関節痛、倦怠感、寒気など体全体の体調不良の症状が出ることもあり、特に2回目に多くあります。
- 発熱や痛みでつらい時には市販薬の鎮痛解熱剤を服用することで症状をやわらげることは可能です。
- 1～2日でだいたい症状はおさまります。



※このような症状が出ない場合もありますが、ワクチンの効果がないわけではないので安心してください。

□接種後の副反応についてのお問い合わせ先  
（東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター）

電話番号 03-6258-5802（24時間対応）

## 「ナスとキノコのしょうが焼き」

暑い夏こそ「身体が冷えてしまうことが増える“のを皆さんご存じでしょうか？  
エアコンやそうめん、冷たい飲み物で身体が冷えきってしまい体調を崩すことも多々あります。  
なればこそ夏野菜の代表格ナスと一緒に生姜で身体を芯から温めてあげましょう！

### 《材料》（2人分）

- ・ナス …3本
- ・しめじ …1パック
- ・エリンギ …1パック
- ・すりおろした生姜 …2片分程度
- ・酒 …大さじ2
- ・醤油 …大さじ1.5
- ・砂糖 …小さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・ごま油 …大さじ1



(1人当たり約140kcal)

### 《手順》

1. しめじの石づきを切ってバラバラにする。エリンギは縦に薄くスライスします。  
ナスはヘタとガクを切り落とし、乱切りにします。
2. フライパンにごま油を引き、すりおろした生姜とナスを入れて炒めます。
3. ナスに油がしみ込んできたら、しめじとエリンギを入れて酒を入れ、フタをして中火で5分ほど蒸し焼きにします。
4. 3の中に、醤油・砂糖・みりんを入れて炒めて、全体に照りが出てきたら完成です。

### ★ポイント★

- ・具材は炒めすぎるとしんなりしてしまうので、注意してくださいね！



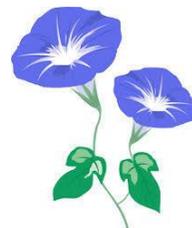
## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をしていきます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2021年7月1日 改訂

|    |             | 月     | 火     | 水      | 木     | 金      | 土                 |
|----|-------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------------------|
| 午前 | 内科          | 鈴木(牧) | 鈴木(牧) | 鈴木(牧)  | 鈴木(牧) | 鈴木(牧)  | 鈴木(牧)             |
|    | 糖尿病内科       | 潤潟    |       |        |       |        |                   |
|    | 消化器外科・外科    | 病院長   | 病院長   | 病院長    | 病院長   | 病院長    | 病院長               |
|    |             | 平野    |       |        |       |        |                   |
|    | 循環器内科       |       |       | 鈴木(臣)☆ | 福田☆   | 鈴木(小)  |                   |
|    | 呼吸器内科       |       |       | 加藤☆    |       |        | 加藤☆               |
|    | 整形外科        |       | 坂本    |        | 坂本    |        |                   |
|    | 訪問診療        | 田中    |       | 町田     | 古屋    | 下澤     |                   |
| 午後 | 内科          | 鈴木(牧) | 鈴木(牧) | 鈴木(牧)  | 鈴木(牧) | 鈴木(牧)  | 鈴木(牧)             |
|    | 消化器外科・外科    |       | 平野    |        |       |        | 平野                |
|    | 整形外科(2:30~) |       | 坂本    |        |       |        | 坂本                |
|    | 循環器内科       |       |       |        |       | 佐藤 第4週 | 第2週休診<br>Pm2:00 ~ |
|    | 泌尿器科        | 子安    |       |        |       |        |                   |
|    | 訪問診療        | 田中    |       | 町田     | 古屋    | 下澤     |                   |
|    |             |       |       |        |       |        |                   |
|    |             |       |       |        |       |        |                   |
|    |             |       |       |        |       |        |                   |

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

