

専門医が解説する肩の痛みについて

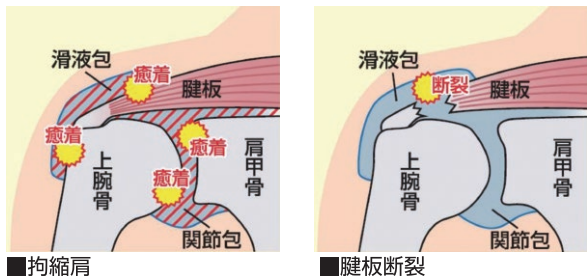
第2回

こうしゅくがた けんぼんだんれつ
拘縮肩と腱板断裂

2022年4月から肩関節治療に特化した専門チームが始動しました。肩関節チームは、専門分野が異なる複数の医師や専門スタッフで構成され、患者さんのニーズに合わせた、より専門的な治療提供を目指しています。

中高齢者に多い肩の痛みの原因

肩関節の痛みで外来受診される中高年の患者さんの疾患は、「拘縮肩(こうしゅくがた)」いわゆる“五十肩”と、「腱板断裂(けんぼんだんれつ)」が多くを占めます。どちらも肩の痛みが出現し、腕が挙がらなくなります。拘縮肩のほとんどはリハビリなどの保存療法で改善しますが、腱板断裂は手術療法が必要になることがあるため、正確な診断が必要となります。以下のような症状があれば医療機関を受診して下さい。



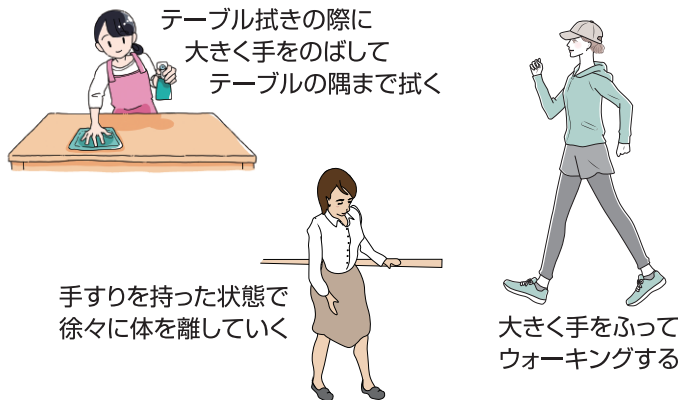
肩の具合のセルフチェック法

- ✓自分は40肩50肩という自覚がある。
- ✓洗髪、整髪、服をきる際に肩が思うように動かない。
- ✓腕をあげた時にごりごりと音がる。
- ✓目線より上に腕があがらない。
- ✓腕が上がるが痛みを感じる。
- ✓常に肩のまわりが痛い。
- ✓スポーツや事故などの怪我から回復しても肩の痛みがなくなる
- ✓思い当たるきっかけがないのに、肩の痛みがある。
- ✓夜間に肩の痛みがあり、眠れないことがある。
- ✓肩だけでなく、二の腕にも痛みがある

日常生活でできる肩関節の訓練

仕事などが忙しくてなかなか医療機関を受診することが出来ない方もいらっしゃると思います。肩関節は安静にするとう関節の動きが悪くなる「拘縮」になりやすいので、骨折など安静が必要な状態をのぞき、できるだけ動かすようにしましょう。

<日常生活でできる肩関節の機能訓練>



などが有用です。無理のない範囲で試してみてください。

梶田幸宏医師の外来診察日 毎週月・水曜日

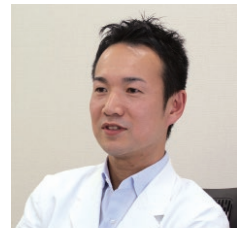
※休診になる場合があります。ご来院前に、ホームページなどでご確認ください。

一宮西病院 整形外科 部長

かじ た ゆき ひろ

梶田 幸宏

日本整形外科学会 整形外科専門医



一宮西病院 〒494-0001 愛知県一宮市開明字平1番地
TEL.0586-48-0077(代)

- 内科
- 消化器内科
- 血液内科
- 循環器内科
- 呼吸器内科
- 脳神経内科
- 内分泌・糖尿病内科
- リウマチ科
- 外科
- 消化器外科
- 乳腺・内分泌外科
- 心臓血管外科
- 呼吸器外科
- 脳神経外科
- 整形外科
- 形成外科
- 眼科
- 耳鼻咽喉科
- 頭頸部外科
- 肛門外科
- 小児科
- 産婦人科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- リハビリテーション科
- 放射線診断科
- 放射線治療科
- 臨床検査科
- 病理診断科
- 救急科

24時間365日、いつでもどんな怪我や病気も断らない

基本方針

あなたの笑顔が患者さまの笑顔に
ボランティア募集!
TEL.0586-48-0077(代表電話)

〈活動内容〉総合案内まわりで患者さんのご案内やお手伝い、お話し相手など
〈対象者〉20歳以上で心身ともに健康な方
〈活動日〉月曜～土曜 午前8:30～12:00 ※ご希望の曜日・時間をお知らせください
◎お問い合わせ／一宮西病院患者さま相談室【担当】二井・ニーシャム 受付／平日13:00～17:00



無料平面駐車場完備