

# えがお EGAO 8

2011 August  
Volume 18



- 冷やしすぎにはご用心  
40肩、50肩、それとも「おのおの肩」? . . . . . 白石 勝範
- 当院第一号の社会福祉士です。  
地域医療連携室ってどんなところ? . . . . . 大澤 幸一
- 被災地支援  
医療救護チーム派遣しました。 . . . . . 大澤 幸一
- お知らせ  
外来診療担当医一覧

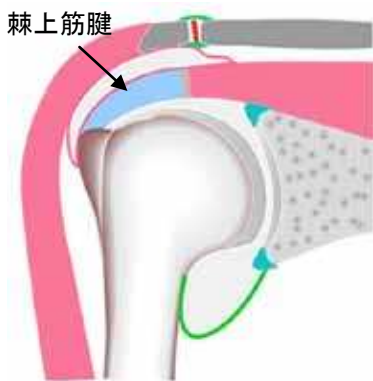
## 冷やしすぎにはご用心

毎日、暑い日が続いておりますが、皆様お変わりございませんか。

こんな暑い時は、「クーラー、ガンガンに効いた部屋で、ビールをグ〜ッと空ける」。あ〜、考えただけで喉が渇いてきますね。しかし、冷やしすぎにはご用心。毎晩、こんなことやっているお父さん、肩が痛かったり、重かったりしませんか?これがホントの「肩重い♡」だったりして。トホホホ……。

今回は、肩の痛みの原因の一つである腱板損傷についてお話しします。症状は、主に肩痛と腕の脱力が挙げられます。どうしてそのような症状が現れるのでしょうか?まず、腱板のつくりについてお話ししましょう。

### ピアノの鍵盤とは違いますよ!



腱板とは、肩甲骨と上腕骨をつなぐ筋で肩を動かしているものです。肩の前に肩甲下筋、上に棘上筋、後から上にかけて棘下筋、後の小円筋という四つの筋腱から構成されており、それぞれの筋が肩をいろいろな方向へ動かしています。腱板損傷とは、その筋が傷む、もしくは切れる事によって引き起こされます。そのために肩が不安定になり、肩を動かすたびに骨が周辺の組織にぶつかって炎症を起こし痛みが生じるのです。

好発年齢は40歳以上で男性に多く、右肩によく起こり、60歳がピークです。原因は、ケガによるもの、そうでないものに分けられます。

好発年齢は40歳以上で男性に多く、右肩によく起こり、60歳がピークです。原因は、ケガによるもの、そうでないものに分けられます。

### 注意一秒ケガ三本

ケガによるものは、転倒などで肩を強く打つなどの大きな外力や、重いものを急に持ち上げた時などの小さな外力でも起こります。その後、じっとしている時や夜に痛みを伴うようになり



自力で腕を持ち上げるのが困難になります。しかし、経過とともに痛みは軽快し、やがて自力で腕を上げられるようになり、数カ月以内に腕の脱力やひっかかりがとれれば、その後は症状がなくなる事もあります。



整形外科 白石勝範

皆様、こんにちは。整形外科の白石です。松山出身ですが、八幡浜は人も気候も温かいですね。新婚ホヤホヤなので、少し寝不足です。最近おなかが出てきたのであせっています。

- 好きなタイプ: やさしい女性
- 趣味: スポーツ

## 使いすぎにもご用心!

ケガが原因でないものは、投球などで繰り返し強い力が肩に加わった場合や、加齢や長年にわたる肩の使用で筋が傷ついて起こります。腕が上がらないという人は稀で動かした時に痛みが発生するのが主な特徴です。それは、腕を真横や前方に上げた状態で痛みが発生したり、保持が困難であったりします。

検査は、徒手検査といって腕をいろいろな方向に動かして痛みが発生するかを調べたり、レントゲン、超音波MRIなどを使用して行います。

治療は、痛みの強い間は安静と消炎処置を行い、痛みが改善してきたらリハビリを行います。痛みが改善しない場合や、若く活動性が高い人は手術を考慮します。手術方法は、皮膚を大きく切って行う方法や、近年進歩してきた関節鏡というものを使用して小さい皮膚切開で行う手術も普及してきています。

お父さん、痛くないですか?



ちょっと痛いけど、なんか嬉しい。

いろいろお話してきましたが、肩が痛くなったら腱板損傷に限らずいろいろな原因が考えられます。一度、当院整形外科へ足を運んで下さい。

また、肩に限らず、膝、手、首、腰等、それぞれの分野に強い医師がおりますので困っていることがありましたら、お気軽にご相談下さい。やさしい先生方が「えがお」でお待ちしております。

# 地域医療連携室ってどんなところ？

## 当院第一号の社会福祉士です。

皆さんこんにちは、地域医療連携室の大澤です。病院の中で「地域医療連携室ってどんなところなの？」と疑問に思われる方が多いのではないのでしょうか。そこで今日は地域医療連携室一のイケメンスタッフ、そして当院初の社会福祉士であるわたくし大澤が、手取り足取り詳しくお教えいたします。

## ♪人生～色々、病院も色々～♪



医療機関にはそれぞれ機能や特色があります。

地域の医院や診療所では、軽症や、入院を必要としない方を対象としています。

市立病院では、入院治療や手術が必要な方を対象としています。そして、より高度な医療が必要な場合には、専門の医療機関での治療が行われます。

このように、医療機関の機能分化が進む中で、医療施設間の橋渡しをして、より最適な医療を受けていただくことが私たちの役割です。

地域の先生方からご紹介をいただき、診察や検査の予約受付を行っています。当院と地域の先生方との緊密な連携をとりながら、皆様のお役に立ちたいと思っています。



## あんな事、こんな事やってま～す。

### 🗺️ 地域の病院や医院との連携

地域のかかりつけ医院からの診療、検査等の受付や、他の病院、診療所への受診や転院の連絡をしています。

### 🗺️ 受診のご相談

症状により受診科や曜日等、ご案内させていただいております。

### 🗺️ 退院に向けてのご相談

ケアマネージャーや行政・医療機関等の地域の関



社会福祉士 大澤幸一

今治から焼き鳥片手にやってまいりました大澤です。介護保険や助成制度のことなど、患者様&ご家族の気持ちになって一生懸命お手伝いさせていただきます。

● 趣味：お酒&ドライブ

注：お酒を飲んでドライブはしませんので間違えなく！

係機関と連携を密にし、患者様が退院後も安心して生活していただけるようにお手伝いさせていただきます。

### 🗺️ 福祉に関するご相談

病気になると、病気の不安のほかにプライベートな心配事がいろいろ出てきます。

例えば、介護保険のサービス利用について、医療費助成制度や社会福祉関係の制度、退院後の身の振り方や生活の場についての不安等、患者様・ご家族によって心配事の内容は様々ではないでしょうか。こんな時に専門的な立場からいろいろな悩みや具体的な相談を受けるのも地域医療連携室の役割です。

## お気軽にご相談下さいね。

相談は無料をご利用いただけ、家族の方もご利用できます。外来や病室への訪問もいたします。もちろん秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談下さい。



連携室は狭いですけど、心は広～い大澤です。一番若手ですが優しい先輩方に恵まれ、スタッフ一同仲良くやっていますので、今後とも宜しくお願いいたします。



# 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金
	午前	午後					
内科	8:30 ~ 11:00	科 に よ っ て 曜 日 、 時 間 が 異 な り ま す	二宮・仙波・長谷部	仙波・酒井	長谷部・酒井	酒井・長谷部・二宮	長谷部・酒井・仙波
循環器科			鈴木	鈴木・上村(奇数週)	上村	榎本・上村	榎本(奇数週)
整形外科			温泉川・吉塚	堀田・温泉川	温泉川・吉塚・堀田	吉塚・白石	白石・堀田
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			武田	柳垣	武田	柳原/西田	柳垣
産婦人科			月岡・橋本	月岡	橋本・産後健診	月岡・橋本	橋本・月岡
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科			住田	休診	中城	休診	浜川
小児科	8:30 ~ 11:30	なし	鈴木・渡部	渡部・慢性(予約制)	宮脇・健診(予約制) ・予防(予約制)	渡部・宮脇	宮脇・鈴木
外科	的場・藤村		的場・国吉	藤村・来嶋	的場・来嶋	藤村・国吉	
脳神経外科	8:30 ~ 11:00		河内	休診	河内	休診	田川/重川
眼科	8:00		休診	休診	休診	休診	

● 担当医は変更になる場合がございます。ホームページアドレス <http://yccg.jp/>  
 ● 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

## 被災地支援

## 当院からも、医療救護チームを派遣しました。

3月11日に発生した東日本大震災の被災地に、当院からも医療救護チームを2班に分けて派遣しました。わたくし大澤は2班に参加させていただきました。愛媛県は津波被害の大きかった宮城県石巻市北上地区(北上川沿岸地域)を中心に救護活動を行ってきました。

津波の爪跡が残るなかで、診療所や避難所、被災者宅を訪問しましたが、「震災後2カ月たって、やっと笑顔がみられるようになりました。」と話される住民の方もおられ、人々に与えた影響の大きさを改めて実感しました。被災地で得た貴重な経験を今後の業務にも活かしていきたいと思っております。

被災地の1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

大澤幸一



## 当院へのACCESS

〒796-8502  
 愛媛県八幡浜市大平  
 1番耕地 638番地  
 市立八幡浜総合病院  
 TEL: 0894-22-3211  
 FAX: 0894-24-2563

