



# 慈生会だより

等潤病院 ・ 常楽診療所

～ 慈生会より関係各施設、周辺地域の皆様へ～



慈生会 理念

地域と共に生きる慈しみのトータルヘルスケア



【発行元】社会医療法人社団 慈生会 広報委員会

〒121-0075 東京都足立区一ツ家4-3-4

☎ 03-3850-8711 FAX03-3858-9339

ホームページ <http://www.jiseikai-phcc.jp/>

## 第3回「健康まつり」が開催されました！

第3回健康祭り 実行委員長

理事長 伊藤 雅史



平成26年6月1日、第3回健康まつりを開催しました。過去の健康まつりは雨模様でしたが、今回は初めての快晴、というより猛暑の中の開催でしたが、多数の皆さんにご来場いただきました。3回目ということでも地域の皆さんに知れ渡ってきたようで、血管年齢や骨密度、その他の身体測定には会場前から列ができるなど、うれしい悲鳴でした。西副院長の乳癌診療の講演、看護部や薬剤部、栄養課、放射線科、リハビリ、介護部門、イルアカーサなどの医療。介護相談やAED講習、バザー、キッズコーナー、一ツ家四丁目の皆さんによる焼きそばほかの模擬店、綾瀬警察署、足立消防署の出展など、盛りだくさんの内容で賑わいました。ご協力いただきました皆さまには、厚く御礼申し上げます。社会医療法人となった慈生会が、地域の皆さんに何かの時には頼られるような存在になることを目指して、来年もまた開催しますので、これからも宜しくお願い申し上げます。

第3回健康祭り 実行委員

診療技術部長 鈴木 勝弘



一昨年からの催しを始め、今回が第3回目ということで、恵まれた天気であったこともあり、多数の方々にご来場頂きました。今回は、血圧・血糖・骨密度等を測定する健康チェック、血管年齢測定といった定番コーナーは勿論、リハビリ体操やAED講習、栄養食体験等リニューアルしたコーナーも好評でした。第4回は今回よりも更にパワーアップした形で開催致しますので是非お越しください。ご来場頂いた皆様、また開催にあたりご協力頂いた一ツ家四丁目町の皆様、出展頂きました綾瀬警察署、足立消防署の方々、誠にありがとうございました。



### ● Topics ●

- ・ 第3回健康祭り
- ・ 肩関節周囲炎
- ・ 新任医師紹介
- ・ 外来医師体制表
- ・ 常楽診療所  
通所リハ スイカ割り

### AED講習



集団講習会が企画されることも多いですが、時間がない、敷居の高いと感じる方も多く参加頂きました。

### 生活習慣病相談コーナー



前回よりも多くの方がいらつしやり、当院の内科医・外科医から健康チェックの結果を説明いたしました。その他、気軽に相談される方もおられました。

### 栄養相談・メタボ教室

クイズ形式で減塩・低カロリーの食事の工夫について楽しく学べる企画となりました。より身近に受けられる個別相談も盛況でした。



### 写真撮影部隊

今回は綾瀬警察署より、白バイ隊員の方もこれ、憧れのバイクと隊員さんとの記念写真ににぎわいました！



他にも、バザー、露店に加え、お薬相談・相談など地域の多種多様な「あったらいいな！」にお応えできる企画として引き続き好評いただきました！



等潤病院「健康まつり」  
なおも進化中！  
次回もご期待下さい！

# 肩関節周囲炎

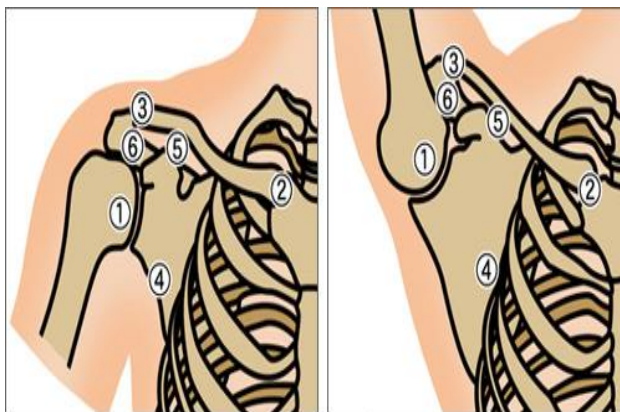
## ★どうして肩が痛いのか？

巷でよく聞く肩の痛み。「もう年か・・・」と諦めてませんか？原因と対策を知り、きちんと対処すれば大丈夫なんです！今回は考えられる原因からストレッチまでをお伝えします！

## ★肩関節について 知りましょう！

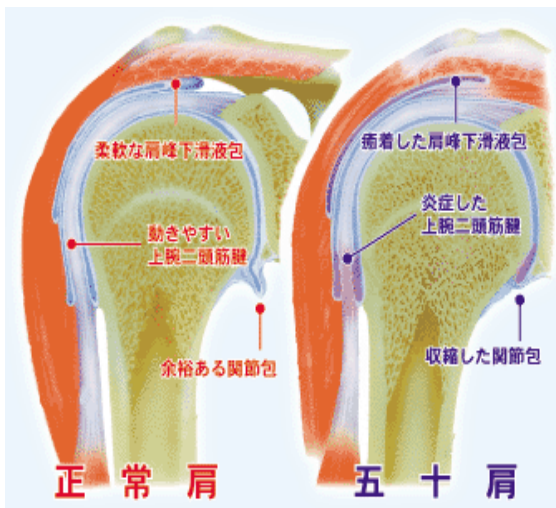
肩関節は鎖骨・肩甲骨・上腕骨からなり、関節自体は肩甲上腕関節・肩鎖関節・胸鎖関節・肩甲胸郭関節の4つに分けられます。(図1)筋肉や靭帯で補強されているものの関節の受け皿に対して骨頭が大きいため関節が不安定になりやすく、肩を酷使することで炎症や損傷が起こった結果、痛みや運動制限が生じることを肩関節周囲炎(五十肩や四十肩)と言います。(図2)場合によっては首や指先など肩以外への痺れや痛みも生じることがあります。診断には問診やレントゲン検査、MRI、肩関節造影検査を行うことが多いです。また、痛みの訴えとして特徴的なものが「結帯結髪」といわれる「腰や後頭部に手を回す」動きで痛みが増すこと。これは下着やベルト通しでもよく聞かれます。無理に動かすと炎症を強めてしまうので、痛みの出始めは注意しましょう。

図1 肩の構造と動き



- ① 肩甲上腕関節 ② 胸鎖関節 ③ 肩鎖関節 ④ 肩甲胸郭機構 ⑤ 烏口鎖骨機構 ⑥ 肩峰下滑動機構

図2 正常な肩と肩関節周囲炎



正常肩

五十肩

# ★代償動作と弊害

一か所に痛みが出ると、その部分をかばって周りの筋肉や関節自体も強ばってきます。

強ばってくる肩全体や首までがくっついたように動くようになることを「代償動作」と言います。代償動作が起ることと特に、脇の下の柔軟性や肩甲骨の動きを妨げる原因になります。正しいストレッチ法を知り、対処していきましよう！

※「まだ症状出てないし...」という方も予防やリラクゼーションにもなりますので是非ともお試し下さい。

# ★肩と肩甲骨の

## ストレッチ方法

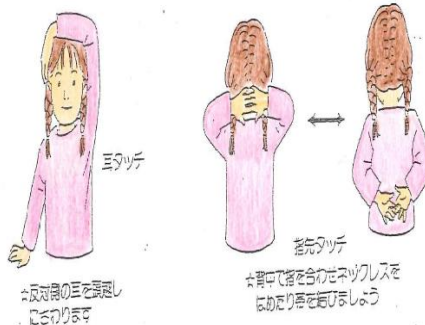
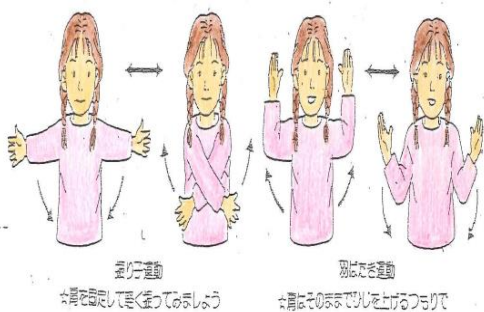
注意すべきことは痛みがある中、無理して行わない事です！

次の様な症状の方はまず、肩周りのリラクセスを図ります。

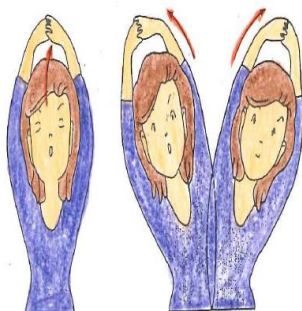
- ① 痛くて仰向けで寝られない
- 痛みがある方の腕を上にして、枕を抱いてみましょう。

- ② 仰向けがいい、ただ痛くて寝不足
- 痛い方の肩に三つ折りタオルを入れ、肩と床の隙間を埋めましよう。

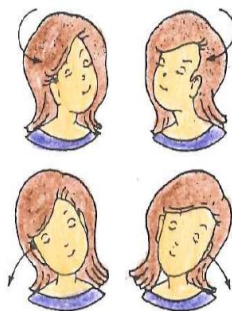
痛みが落ち着いてきたら徐々に動き始めます。腕が重たくて上がらない方はいい方の手で下から支えてあげましよう。この時期で安静を続けると、余計に動かしづらくなってしまうので軽い痛みを伴う程度の運動や仕事は積極的に行うようになましよう。



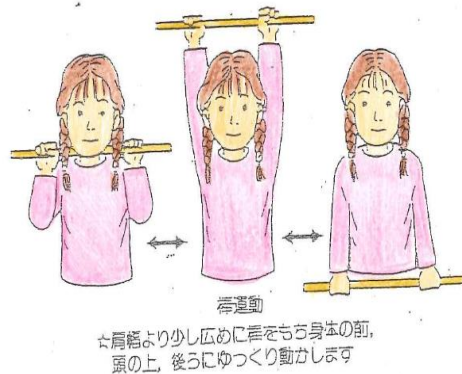
### 上に伸びて脇を伸ばす



### 首まわし



### 肩すくめ



# ★終わりに

肩関節周囲炎の多くは自然に痛みが緩和し、比較的治りのよい疾患です。しかし、その治り方は非常にゆつくりであり、時にはきちんとストレッチしているのに成果が出ず、治るまでに長い時間がかかる例や痛みが残ってしまう例もあります。しっかりと疾患と向き合い、めげずに良くしていましよう。

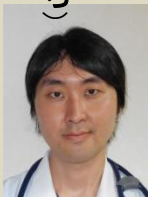
何かご不明な点などありましたら、整形外科もしくは等潤病院リハビリテーション部までお声掛け下さい。

## 新任医師 ご紹介

当院に新たに入职されました先生方のご紹介をいたします。

内科

二島 俊一  
(にししましゅんいち)



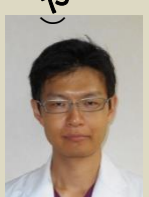
外科

樋口 勝美  
(ひぐち かつみ)



外科

山口 和哉  
(やまぐち かずや)



よろしくお願ひいたします

# 常楽通所リハビリ スイカ割り

毎年恒例の、常楽スイカ割りを開催いたしました。今年は8月4日～6日の3日間だけの開催でしたが、延べ90人の利用者様が参加され、大変好評でした。利用者様も職員も一緒に楽しみ、笑いと歓声が絶えませんでした。



えい！見事に割れました。

今年のスイカは山形県尾花産です。おいしく頂きました。



今年入職した新人も、思いっきり(笑)楽しみました。



通所リハ新人5人衆！  
よろしくお願いします。

目黒・伊藤(き)・上田・藤根・今吉

## 等潤病院 外来受診表

受付時間：午前／8:30～12:00 午後／13:00～16:30

平成26年12月8日

	受付	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	谷口 林 大森	菅野 猪俣	谷口 大川 小池(糖尿)	黒崎 坂本	大川 猪俣	黒崎 武内
内科	午後	黒崎 小池(糖尿)	久保田 二島	二島 小池(糖尿)	小野 田中(糖尿)	服部 猪俣	交代制
外科	午前	伊藤 西	小関	西 渡邊	仁瓶 青柳	伊藤(10:00～) 上田	仁瓶(第1.3.4週) 大庭(第2週)
	午後	渡邊 高木	代田	赤星 山口	仁瓶	伊藤(浩) 小関	樋口
整形外科	午前	狩谷	狩谷	高岡	廣島	末原	交代制
	午後	吉田	狩谷	高岡	廣島 狩谷(股関節)	吉田	交代制
脳外科	午前				大野		金中(第1・5週) 平岡(第2週) 阿部(第3週) 鳥橋(第4週)
	午後	平岡	金中		田村		金中(第1・5週) 平岡(第2週) 阿部(第3週) 鳥橋(第4週)
循環器	午前	玄	高野	玄	高野		高野
	午後	玄	高野	玄	高野		高野
リウマチ	午後				川口(第1・3週)		
乳腺外科	午前						鳥屋(第2週)
皮膚科						中村(午前午後)	中村(午前)
泌尿器科	午後		井上				駒井(第3週)

## 常楽診療所 外来受診表

注) 学会などへの参加により休診・代診になる場合がございます。  
注) 外来医師体制表は、一部変更になることもありますので予めご了承下さい。

受付時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前8:45～12:00	黒岩	飯島	高野	大川	谷口	水谷
午後13:30～16:30	黒岩 宮崎(脳外)	飯島 宮崎(脳外)	武内(幾)	猪俣		休診