

手術室の改修工事をしています

手術室の増設に伴う改修工事を実施しております。
工事期間中の騒音や工事車両など、ご迷惑をおかけいたしますが、安全に配慮して作業をおこないますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

工事期間：2022年3月末まで
工事場所：本館北棟3階手術室

病棟のベランダに新しく菜園を作りました

当院には入院患者さんと一緒に癒やしの空間を作る場として、病棟に菜園があります。この度、本館2階の地域包括ケア病棟のベランダをリフォームして新たに菜園を作りました。車椅子でも出入り可能で、誰でも季節の野菜や花を見て、触れて、感じるができます。緑の成長とふれあうことで、患者さんのその人らしい生活の再建や癒しに繋がることを願って育てていきます。患者さんと野菜を収穫できる日を楽しみに待っています。



催しのご案内

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、1月末までの催しの開催を中止しています。2月以降の催し開催については、決まり次第当院のホームページにてお知らせします。

地域ふれあいフェスティバル開催

例年来場式で開催していたふれあいフェスティバルですが、今年は「花」をテーマに「健康の駅」と「YouTube」を利用して開催しました。健康の駅「花展」では花の絵画や生け花などの展示と参加型アートを実施し、YouTubeでは「園芸教室」を配信しました。

参加型アート

患者さんと職員でアート作品を作りました

園芸教室

YouTubeにアクセスしてご覧ください

病院統計 (2020年1月～12月)

外来患者延数	74,526人	紹介率	60.7%
入院患者延数	59,643人	逆紹介率	87.8%
新入院患者数	4,105人	救急患者搬入件数	1,780件
退院患者数	4,109人	脳神経外科手術件数	237件
平均在院日数	12.0日	整形外科手術件数	2,132件

愛

広報誌「愛」新春号
vol. 81
第183号

安全高 患者参加対話 深 互 理解(医療安全推進標語)
相談 当院、病氣、関連、相談、本館1階医療福祉相談課
医療 | ヤ |

敷地内禁煙実施施設

岡山旭東病院 季刊誌

愛

2022.1
新春号
vol.81

特集
その肩の痛み、
あきらめていませんか？
～五十肩と肩腱板断裂～



Model：左から星野さん(看護師)・江草医師(整形外科) 森景さん(理学療法士)

Photographer : Yosuke Noritsugu

地域医療支援病院
公益財団法人 操風会
岡山旭東病院
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL
脳・神経・運動器疾患の総合的専門病院
臨床研修指定病院(協力型)

脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
https://www.kyokuto.or.jp



診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あとがき

昔から知られていた病気も診断・治療法は日々進歩しており、医療従事者でも専門が違えば知らないこともあります。適切な検査、治療法を知ることが大切です。

院長 吉岡純二

発行 / 公益財団法人 操風会 岡山旭東病院
企画 編集 / 岡山旭東病院 広報委員会

キラリ☆元気さん

診療技術部 リハビリテーション課
隅井 太亮

そこが知りたい

下肢跛行の症状 ふくらはぎの痛み

知っ得情報

特定健診受診券をお持ちの方へ

- 経営理念
- 一、安心して、生命をゆだねられる病院
 - 一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
 - 一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
 - 一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリ

肩こりを予防しよう

きょうとう連携のわ

河合外科内科

キョウトウニュース

手術室の改修工事をしています

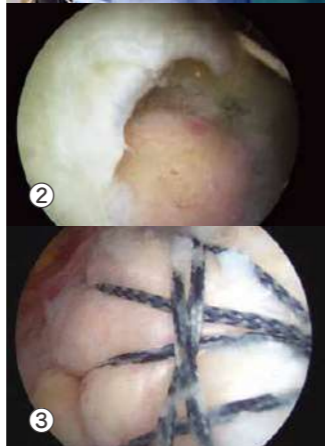
病棟のベランダに新しく菜園を作りました

特集

「その肩の痛み、あきらめていませんか? ~五十肩と肩腱板断裂~」

肩の痛みや肩コリはよくある症状です。五十肩だからと放っておいてもよいでしょうか?五十肩の多くは安静にしていれば痛みはひいていきますが、治し方を間違えると治るのが非常に遅くなってしまいます。また病院で治療しないと治らない五十肩もあります。

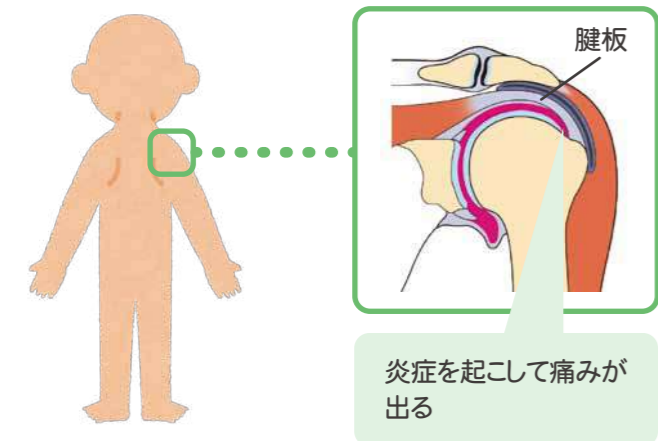
その他肩腱板断裂、腱板断裂性関節症などによる肩の痛みの多くは、正確な診断と治療によって改善が期待できます。長年痛みが続き治療を諦めていた方でも、新しい手術法の導入により、改善できる場合がありますので、異常を感じたら早めの受診をお勧めします。



- ① 肩腱板断裂の鏡視下手術
- ② 肩腱板断裂
かまぐらのように穴が空いている部分が断裂している部分です。
- ③ 断裂を縫合した状態

五十肩

五十肩の痛みの代表です。肩の違和感から始まり、夜間に痛みが出現するようになり(炎症期)、腕の動きが悪くなります(拘縮期)。それを過ぎると腕がまた動くようになっていきます(緩解期)。



症状の進行

肩の違和感	炎症期	拘縮期	緩解期
	夜間の痛み	腕の動きが悪くなる	腕が動くようになる

治りやすい症状ですが、治し方を間違えると痛みが引くまでに2~7年かかる人もいます。

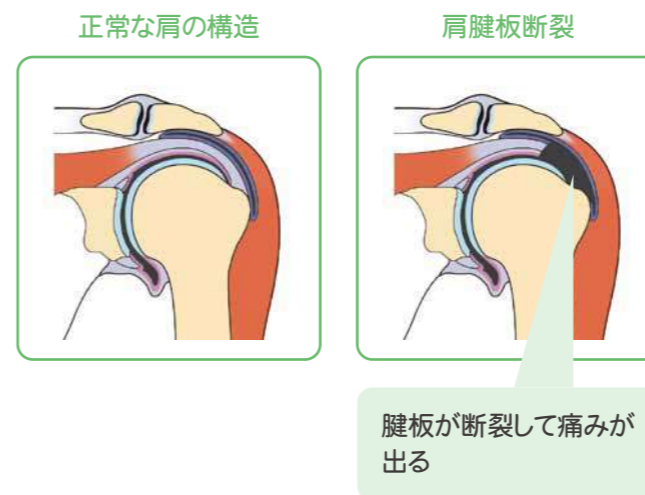
治療法

痛みが落ち着くまで安静にするのが一番です。痛みがあるのに無理に動かすと余計に悪くなります。痛みがひどく、寝られない場合は我慢せず注射や薬で痛みを改善させると早く治ります。血糖値が高い人(糖尿病)は治りにくいですが、糖尿病をしっかり治療することで痛みが改善することもあります。

肩腱板断裂

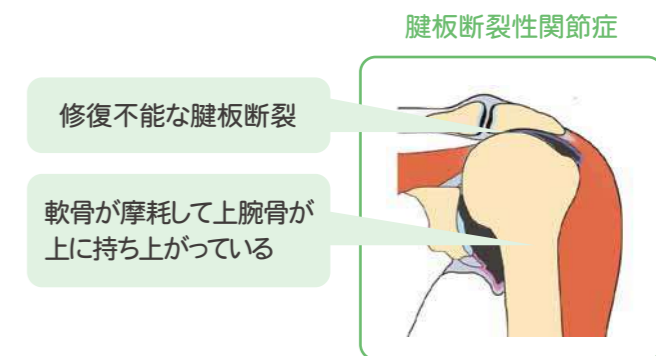
肩はよく動くのに特定の体勢で痛みが出ます。ある程度リハビリで改善させることはできますが、痛みが続く場合が多いです。切れた腱板は自然には治りません。痛みが続く場合は、手術することで改善が可能です。

近年関節鏡で手術することが主流になりました。



腱板断裂性関節症

腱板断裂を放っておくと肩の軟骨が摩耗して、関節に痛みが出る状態に移行します。2014年から日本国内に導入された「リバース型人工肩関節」により、肩が痛くて上がらない人も手術をすることで痛み、動きを改善することができるようになりました。



当院での治療・手術法

肩腱板断裂、腱板断裂性関節症は手術での治療が基本です。

	肩腱板断裂	腱板断裂性関節症
手術方法	小さな切開で関節鏡を見ながら修復します	肩の前方を10 cm切開し人工関節を挿入します
麻酔	全身麻酔	全身麻酔
手術時間	2~3時間	1~2時間

術後は装具を着用し、当院では調子が良ければ最短7日で退院が可能です。退院後は当院か、かかりつけの病院での定期的なリハビリ通院が必要です。

肩のストレッチ方法

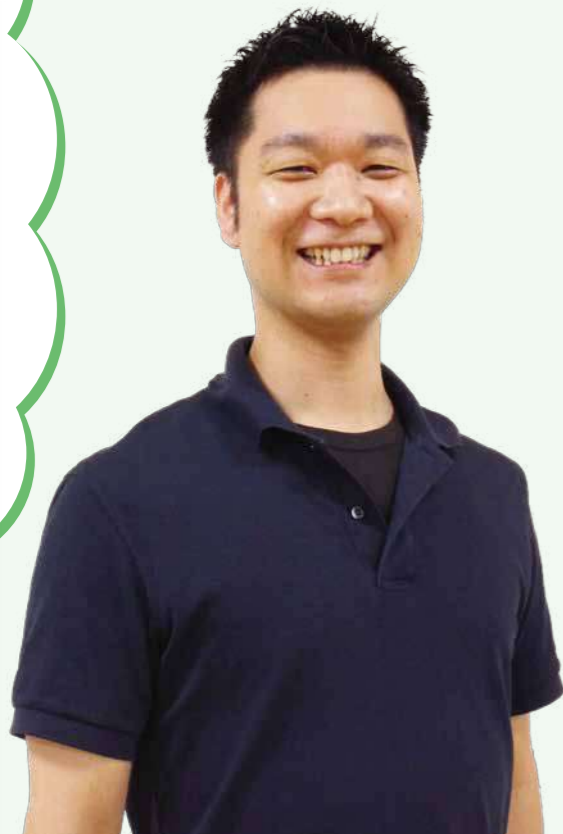
肩の動かしにくさや、肩関節痛はストレッチをすることで改善、予防に繋がる場合があります。

ストレッチ方法を動画で理学療法士が紹介していますので、下の二次元コードからご覧ください。



You Tubeにアクセスします





診療技術部 リハビリテーション課
理学療法士

すみい たいすけ
隅井 太亮

(同財団のサービス付高齢者向け住宅「岡山ハッピーライフ操風」併設)
デイサービスセンター操風に配属中の、隅井さんにお話をお聞きました。

Q 主な業務

A 当院では入院・外来患者さんへのリハビリをおこなっていました。デイサービスセンター操風では利用者への機能訓練を中心におこなっています。その他、地域の方の健康維持増進に繋がるような情報発信に力を入れており、YouTubeによる健康動画の配信、院内での健康教室、公民館や大学、職能団体と協同した情報発信など数多く取り組んでいます。



健康動画の撮影風景

Q 業務中に心掛けていること

A 運動を継続してもらえるように趣向を凝らした指導を心掛けています。運動に対するやる気を高めるには、運動の意味を正しく理解してもらうことが必要だと思っています。専門用語を使わず、分かりやすい説明を心掛け、誰でも理解でき、継続しやすい運動指導をするよう努めています。

Q 仕事の中でやりがいを感じる時

A 患者さんの病気やケガが良くなった時はもちろんですが、健康教室などを通して、関わる人が楽しく運動に取り組んでいる姿を見たり、健康な人と予防的な関わり合いができた時にもやりがいを感じます。人とコミュニケーションをとれることが楽しく、やりがいにつながっているのが、天職だと思っています!

Q 地域の方達へのメッセージ

A 病気の人、健康な人問わず運動をすることは生活をより良くするために大切なことです。持病があっても、ケガをしても、車椅子に乗っていても、どんな状態であってもできる運動はあります。その人にあった運動方法を一緒に考え、お伝えしますので、お気軽にご相談ください。

そこが知りたい

かしはこう
下肢跛行の症状

ふくらはぎの痛み



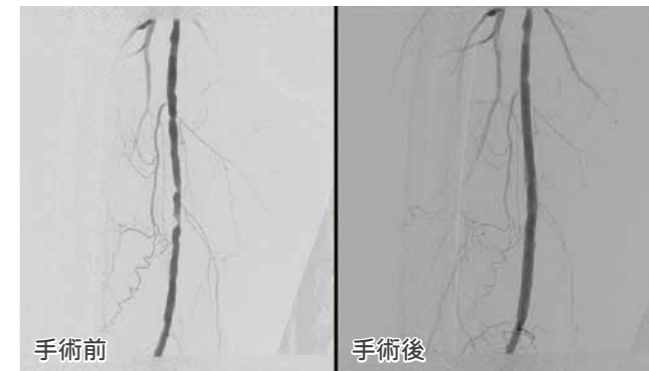
「跛行」という症状をご存じでしょうか。階段や坂を上ったり、長距離を歩いたりするとふくらはぎの裏が痛くなる事はありませんか?我慢できる程度であれば問題ありませんが、その痛みが強くなり歩けなくなる症状を「跛行」といい、治療が必要となります。一旦休むと治まるものの、再度歩き始めると症状が再現されるのが特徴で、日常生活に支障をきたす事もあります。その原因として、①神経の圧迫によるもの、②血管の狭窄または閉塞によるものの2種類あります。

整形外科・循環器内科をご受診ください

当院では症状の内、①神経性疾患を脊椎脊髄外科指導医の整形外科 土井英之医師が、②血管性疾患を日本脈管専門医、日本心血管インターベンション治療学会専門医の循環器内科 吉岡亮医師が担当しています。薬物療法、理学療法、カテーテル治療そして外科的手術と幅広く対応していますので、症状のある方は気軽にご相談ください。



右 循環器内科 吉岡亮医師
左 岡山リハビリテーション病院 鼠尾医師



手術前 手術後

②の血管の狭窄症状をカテーテル治療した様子。血管の流れが綺麗になっている。

知^得情報

特定健診受診券をお持ちの方へ

ドックをご受診の際に、各保険組合発行の特定健診受診券をお持ちいただくと、受診券に記載された金額を差引きいたします。

期間 1月6日～3月11日 に受診

受診券が有効期限内のものに限ります。ご予約時にお申し出ください。

対象コース

人間ドック(胃バリウムコース・胃カメラコース)

本人・35歳～74歳

協会けんぽへご加入の方へ



人間ドックに、協会けんぽの補助がご利用できます。

期間 1月6日～3月11日 に受診

協会けんぽ補助金額(約1万円)を差引きいたします。ご予約時にお申し出ください。

※被扶養者の方は、左記の特定健診受診券をご利用ください。

対象コース

人間ドック(胃バリウムコース・胃カメラコース)

肩こりはみんなの悩み

厚生労働省の『国民生活基礎調査(平成28年)』によると、日常生活で自覚している症状のなかで肩こりは、女性1位 男性2位となっているくらい、多くの方が悩んでいる症状です。

肩こりチェックをしてみよう

- 長時間のデスクワーク
- 姿勢が悪い(猫背・巻き肩)
- 睡眠不足
- 運動不足
- 眼精疲労がある
- ストレスがある



これらに当てはまるものが多いと、自律神経が過剰に働き首や肩周りの筋肉の疲労が溜まり、筋肉が固くなり肩こりにつながります。

予防方法

人の頭は約4kg程度といわれています。その頭や腕を常に支えているのは、首や肩・肩甲骨周囲の筋肉です。肩こりを予防するためには、正しい姿勢を保ち、普段から体を動かすよう心がけましょう。

正しい姿勢



正しい姿勢の確認方法を動画を詳しく解説しています。

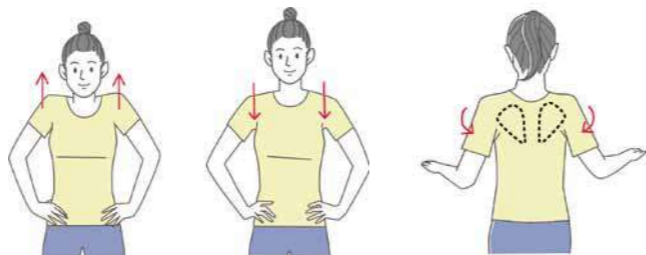
「10秒でできる姿勢チェック」



予防する体操

肩甲骨の体操

- ① 肩をすくめて、スntonと脱力する
- ② 胸を張るように肩甲骨を後ろで寄せる



首の体操

- ① 片手で反対の頭を持ち ゆっくりと手の方向へ傾けていく
- ② ゆっくりと首を回す



受診のサイン

ただの肩こりだからといって甘くみて放置してはいけません。下記の様な症状がある場合には受診をお勧めします。

- めまいや吐き気がある
- 顔面や手にしびれがある
- 手の力が入りにくい
- 首が腫れている
- 胸の痛みを伴う肩痛
- 徐々に症状がひどくなる



施設の特徴

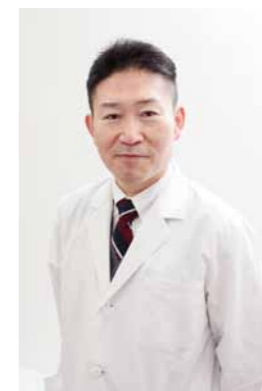
当院は昭和44年11月10日に開業し、52年目を迎えました。

「まごころと笑顔で最良の医療と看護を提供します。健康管理や病気の予防に努めます。信頼されるかかりつけ医、家庭医を目指します。」の基本理念をモットーに地域に根ざした医療を行なっています。病気と長く付き合っていく必要のある方、介護が必要な方にも対応ができるよう、日々心がけて診療を行なっています。もちろん、突発的なケガにも対応可能です。

現在、デイサービス、看護小規模多機能型居宅介護、サービス付き高齢者向け住宅、居宅介護支援事業所を併設しています。「笑顔 思いやり 安心して過ごせる雰囲気の中 共に生きる」を基本理念に365日サービスを提供しています。

診療モットー

「笑顔」の輪を作っていきたいです。



サービス付き高齢者向け住宅 花の里

診療科目 外科、内科、整形外科

診療時間 午前 9:00~13:00
午後 15:00~18:30

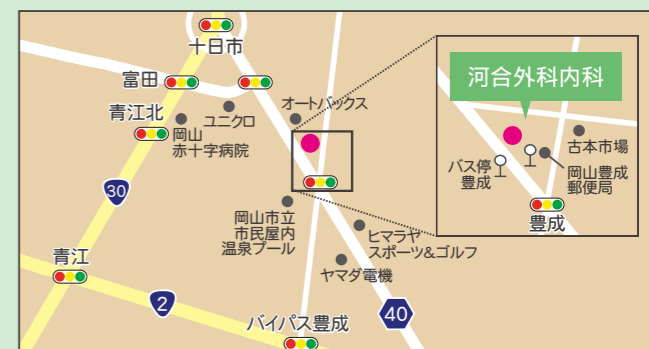
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	△

休診 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒700-0853 岡山市南区豊浜町1-35

☎ 086-231-3278 Fax: 086-227-5333

<https://isshinkai.jp/>



◆公共交通機関をご利用の場合

岡電バスまたは両備バスで「豊成」を下車 徒歩2分
駐車場 20台