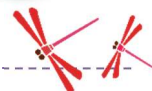




健康さんぽ

四十肩・五十肩をはじめとする肩の疾患について



撮影 S・Y

Contents

特集

*** 四十肩・五十肩を
はじめとする
肩の疾患について** ……3P

巻頭言

*** うさぎは寂しいと
死んでしまう？** ……2P

お知らせ 労働衛生 Topics

*** 機器更新のお知らせ** ……6P
*** 全国労働衛生週間**
*** 新入職員紹介** ……7P
*** 交通安全推進活動**

ゆるっと ツイート他

*** 花との暮らし** ……8P
*** 編集後記**



一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

< 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りを持ち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

< 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

【巻頭言】

うさぎは寂しいと死んでしまう？

医師 日野 優希

健康さんぽをご覧の皆様、こんにちは。今年度の4月から君津健康センターで勤務させていただいております、日野優希と申します。昨年度までは、2年間の初期臨床研修医として病院に勤務しており、現在は念願の産業医の第一歩として、修練医という形で勉強の日々を過ごしております。



さて、私は2年ほど前からうさぎを飼っています。ネザーランドドワーフという品種で、うさぎの中で最も小さく、耳が短くて丸い顔が特徴です。薄茶色をしていることから、単純ですが、モカちゃんと名付けました。私の生活に欠かすことのできない、日々の癒しの存在です。

つい先日、うさぎの多頭飼育崩壊のニュースを耳にしました。多頭飼育による苦情の件数は、全国で年間2,149件も存在します。特にうさぎは犬、猫と比較して繁殖力が高く、特有の繁殖生態をもつため、多頭飼育に陥りやすいとされています。

こうした多頭飼育を防ぐため、平成30年度には、環境省から「人、動物、地域に向き合う多頭飼育対策ガイドライン」が出されています。このガイドラインでは、多頭飼育を「動物」の問題だけではなく、「飼い主」の経済的困窮や社会的孤立等の問題が複雑に絡みあって起こるものと考えています。対応にあたっては動物愛護管理分野だけでなく社会福祉分野の行政職員や専門家等と連携した施策展開が必要とされています。

また、アメリカ精神医学会は、「他の人からは価値がないと思われるモノを過剰にためこみ、その所有したモノを捨てたり、手放したりするのが持続的に困難であり、その結果、生活や仕事のスペースがモノで溢れてしまう状態になること」をホーディングと定義しており、独立した精神疾患の一障害と位置付けています。このように過剰にモノをためこむ人をホーダーと呼び、特に動物をためこむ人がアニマルホーダーと称されます。どうやら医学とも無関係ではないようです。

私たちはペットを飼う前に、正しい知識を身につけ、必要に応じて不妊去勢手術を行うなどの対策を責任もって行う必要があります。前述した近年のガイドライン策定や施策展開などによって、こうした悲しいニュースが少しでも減ることを願います。



最後に、「うさぎは寂しいと死ぬ」とよく言われますが、実は科学的な根拠は何もなく、ただの迷信だそうです。広まった理由としては所説ありますが、ドラマのセリフがそのまま言い伝えられた説やうさぎの販売促進のためだったという説もあります。本当のところは分かりませんが、「寂しいだろうから何匹か飼って仲間を増やしてあげよう」、という気遣いも、うさぎからすると、そもそも不要なものなのかもしれません。

うちのモカちゃんも、寂しくて死んでしまうどころか、私が仕事から帰宅すると、「なんだ、もう帰ってきたのか、のびのびしていたのに残念。」と言わんばかりの塩対応です。そのツンツンとした態度もたまらなく可愛い！と思っている親バカっぷりなのでした。





四十肩・五十肩をはじめとする 肩の疾患について

医師 長尾 望

皆様こんにちは。暑かった夏も終わり、日一日と陽が短くなって気温も下がってまいりました。気温が下がってくると、腰痛や古い怪我の後の痛み等、整形外科的な訴えも多くなっているかもしれません。そこで今回は寒さとは直接の関わりはありませんが、四十肩・五十肩を初めとする肩の疾患についてお話ししたいと思います。

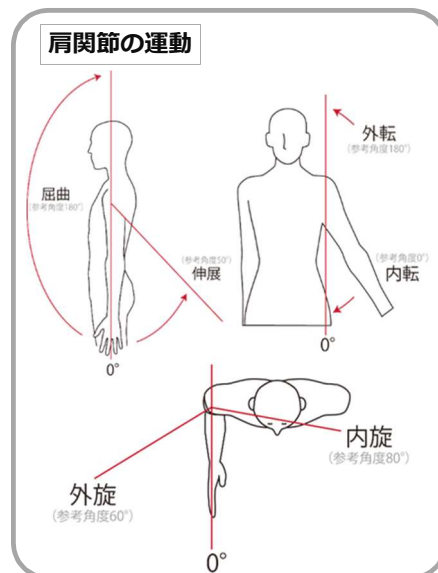


複雑な動きができる肩関節

元々肩関節は股関節と同じ球関節であり、非常に複雑な動き（屈曲／伸展、外転／内転、外旋／内旋）が出来る自由度の高い関節です（図1）。

構造が似ていてどちらも複雑な動きが可能ですが、強度については股関節に比べて肩関節は弱いようです。股関節の脱臼は乳児期に指摘されることがありますが（足を伸ばした状態で抱っこを長時間されることが習慣になっているような場合等）、成人になってからは非常に強い外力が加わった外傷で発生します。

ところが肩関節は他のどの部位よりも脱臼が発生しやすく、転倒して手をついた際や、アメフト・柔道等のスポーツでぶつかった時等にしばしば発生します。一度脱臼したことで肩関節が外れやすくなり、日常のちょっとした動作で脱臼してしまうことを繰り返す場



（図1）



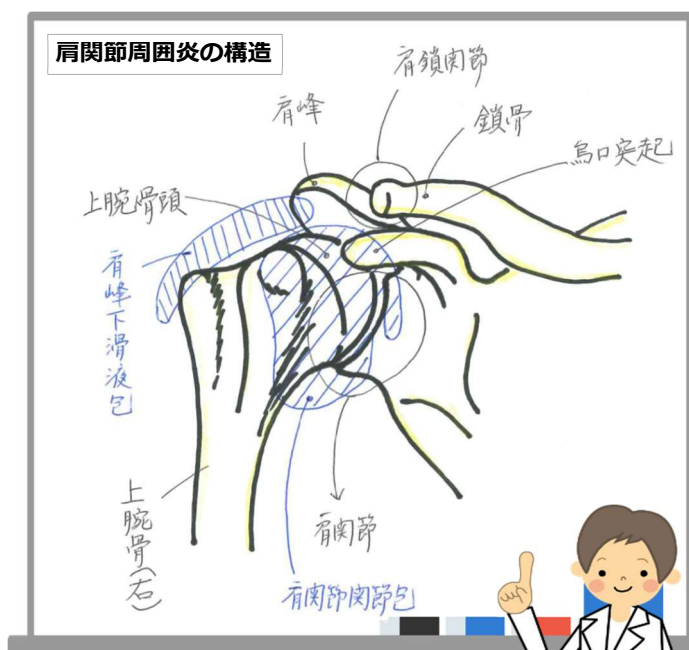
合もあります。理由としては、骨がはまるくぼみ（関節窩）が肩関節の方が浅い、関節を支えている筋肉や靭帯が股関節を支える足の筋肉よりは弱いこと等があげられます。このように動きの種類も動く範囲も広い一方で構造としては弱いと言える肩関節ですので、五十肩をはじめとする様々な疾患が発生します。



① 四十肩・五十肩（肩関節周囲炎）について

＜症状＞ 髪の毛を頭の後ろで結ぶ動作（水平伸展）や、腰のところで帯や紐を結ぶような動作（内旋）等をする痛みが発生します。また、夜間等に寝返りで傷めた側の肩が下になった時や腕の位置／肩の角度で痛みが発生します。

＜原因＞ 40～50歳代以降に多く見られます。関節を構成する骨・軟骨・靭帯・腱等の老化によって肩関節周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています（他の鑑別がつく疾患として診断できない場合を五十肩と呼ぶ、と考えても良いでしょう）。肩関節周りの肩峰下滑液包や関節を包む関節包（図2）が癒着してしまうと、拘縮といっ



（図2）



<診断> 押すと痛い（圧痛）場所や肩関節の動きの状態をみて診断します。滑液包や関節包がスムーズに動かないので肩関節の動く範囲が狭まります。また、レントゲン写真、MRI 検査等により、肩腱板断裂や石灰沈着性腱板炎等の他の疾患でないかを確認して治療法を決めていきます。

<治療> 発症から治癒までに半年～1年かかる場合があるようです。自然に治る場合もありますが、放置すると治る過程で組織の癒着が起こり、肩関節を動かせる範囲が狭まってしまいます（拘縮）。そのため、発症後すぐの痛みが強い急性期は三角巾やアームスリングで腕の重量が肩関節の負担にならないようにし、消炎鎮痛剤の内服やブロック注射で痛みを抑えたり、炎症を抑える目的で一時的にステロイドの注射をしたりします。急性期を過ぎたら拘縮しないためにホットパックや入浴等の温熱療法を加えた上で肩関節の運動を進めていきます。運動のやり方としては上半身をかがめて腕をぶらんと下げて、外旋／内旋するなどがあります（図3）。早期からリハビリ科に相談するのも良いでしょう。



肩まわりの運動

*ぶらんと伸ばした腕を
内向き（内旋：力こぶが内側を向くようにする）、
外向き（外旋：力こぶが外側を向くようにする）に回す

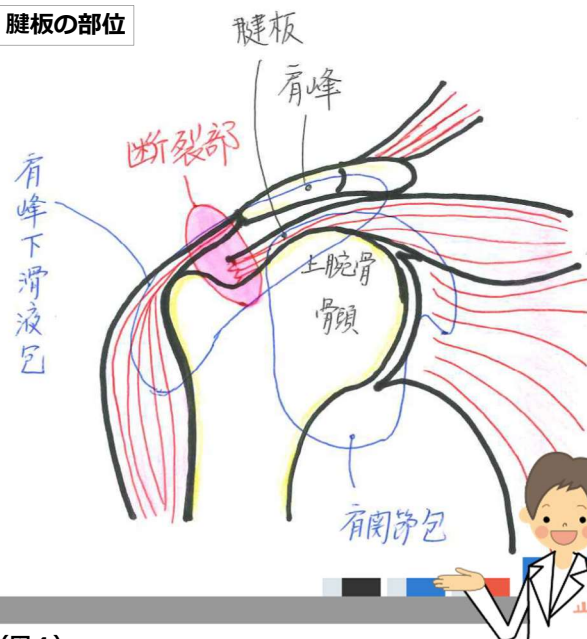


（図3）

② 肩腱板断裂について

<症状> 40歳以上の男性（男性62%、女性38%）、右肩（右68%、左32%）に多く見られるようです。発症年齢のピークは60歳代となっています。肩の運動時の痛み・夜間の痛み・動かしにくさを訴えますが、夜間痛で睡眠がとれないことが受診する一番の理由です。運動時の痛みはあるものの、拘縮した五十肩のひとに比べて多くの肩腱板断裂の患者さんでは関節の動きが固くなっておらず、力が入りにくくても肩の挙上は可能です。そして挙上するときには肩の前上面でジョリジョリという音（あつれき 軋轢音）がするという訴えもあります。

腱板の部位

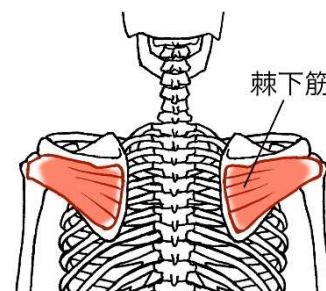


（図4）

<原因> 肩関節の解剖学的位置関係（腱板が骨と骨に挟まれている）や、腱板の老化が原因と考えられており、中年以降の病気といえます（図4）。明らかな外傷によるのは半分程度で、残りははっきりとした原因がなく、日常の動作で断裂が起きます。男性の右肩に多い傾向が見られるので肩の使いすぎが原因ではないかと考えられています。

※若年層では、野球等の投球肩で不全断裂が発生することがありますが、不全断裂であれば症状が軽い、治りやすいとは限らないようです。

<診断> 肩の挙上出来るか否か、その際肩の前上面で軋轢音があるか否か、拘縮があるか否か、きよくかきん 棘下筋萎縮があるか否かを診察で確認します。軋轢音や棘下筋萎縮があれば、腱板断裂の可能性を考えます。レントゲン写真の所見では、肩峰と上腕骨頭の間が狭くなります。MRI 検査では上方の腱板部に断裂の所見（白く映る高信号の領域）がみられます。



<治療>

***保存療法：** 急性の外傷により発生した場合は、三角巾などを用いて1～2週間安静にします。安静により断裂部が治癒することはありませんが、保存療法で症状が軽快するケースは多いです。症状が軽快してきた後は注射療法と運動療法が行なわれます。注射療法では、肩関節周囲炎を併発して夜間の痛みがある場合にステロイドと局所麻酔剤を肩峰下滑液包内に注射します。夜間の痛みが落ち着いたらヒアルロン酸の注射に変えます。ステロイドは長期使用すると組織が弱くなるためです。腱板のすべてが断裂することは少ないので、残っている腱板の機能を強化する腱板訓練もリハビリとして行います。

***手術療法：** 保存療法で肩関節の痛みと運動障害が治らない時は手術を治療方法として選択します。手術には通常の手術（直視下手術）と関節鏡を使用する手術（関節鏡視下手術）があります。関節鏡視下手術の方が傷も小さく身体への負担が小さい（手術後の痛みも少ない）ので普及しています。しかし断裂が大きい症例では縫合が難しくなるため、直視下手術を選択する方が安全性が高いと言えるでしょう。ただし、どちらの手術を実施しても、術後は4週間程度の固定と2～3ヵ月間の機能訓練が必要となります。

③ 石灰沈着腱板炎（石灰性腱炎）について

<症状> 夜間に突然非常に強い肩関節の痛みが発生する疾患です。眠れないほどの痛みを伴い、肩関節を動かせなくなります。発症から1～4週間の間に強い症状がある急性型、中等度の症状が1～6ヵ月程度続く亜急性型、6ヵ月以上運動時の痛みなどが目立つ慢性型があります。

<原因> 中高年の女性に多く見られるようです。腱板にリン酸カルシウム結晶が沈着して（＝石灰化）急性の炎症が生じ、その炎症によって肩の痛みや運動制限が起こります。

この石灰は、当初は濃い牛乳くらいの状態で、時間経過により歯磨き粉くらい、そして石膏（せっこう）程の硬さまで変化します。石灰が蓄積して膨らんでくると更に痛みは増します。そして、腱板から滑液包内に漏れ出る時に激痛を伴います。



※ヒトは骨に必要なカルシウム量を維持するために、カルシウムを腸から吸収し尿から排泄してバランスを取っています。長年のなかで尿による排泄が出来ずに残ったカルシウムは、年齢が上がるほど血管内膜や関節内の腱・靱帯に蓄積してしまいます。蓄積しているところに何らかの理由で異物反応（身体にとって不要なものを排除しようとする反応）が起こると身体は免疫力でカルシウムを攻撃するので、炎症による激痛が発生します。

<診断> 押すと痛い（圧痛）場所や肩関節の動きの状態をみて診断します。肩関節の周りの肩峰下滑液包や関節を包む関節包の炎症であるいわゆる四十肩・五十肩の症状とよく似ており、鑑別には注意が必要です。レントゲン写真では腱板部分に石灰沈着の所見を確認する事によって診断します。石灰沈着の位置や大きさを調べるためにCT検査や超音波検査などを実施する場合があります。肩腱板断裂の合併の検査としては、MRI 検査を利用します。

<予防と治療> 急性例では激痛を早く取るために、肩腱板に沈着した石灰を破り、牛乳のような石灰を吸引する方法を実施します。基本的には三角巾・アームスリングなどで肩に掛かる負担を軽減して、消炎鎮痛剤の内服や、ステロイドと局所麻酔剤の滑液包内注射等も実施できます。ほとんどの場合保存療法で軽快しますが、亜急性型、慢性型では、石灰沈着が石膏状に固くなり、時々強い痛みが再発することもあります。痛みがとれたら、ホットパック・入浴等の温熱療法や運動療法などのリハビリを開始して拘縮予防や筋肉の強化に努めることで、その後の生活動作のしやすさを維持するようにしましょう。



今回は肩のお話をさせていただきましたが、肩に限らず長引く不調や程度の強い症状は、思わぬ病気が隠れている場合もあります。気になった時は先送りをせず、早めの受診を心がけましょう。

君津健康センター

機器更新のお知らせ

◆ 放射線検査画像サーバー更新

放射線検査で撮影されたデジタル画像約 500 万枚（胸部 X 線、胃部 X 線、マンモグラフィ）12 年分がすべて保管されています。



◆ 受付番号発券呼び出しシステム（Serialna）導入

企業健診エリアでは、問診案内のアナウンスと同時にモニター上に受付発券番号が表示されるようになりました。お呼び出し済みや待ち人数も確認でき、わかりやすくスムーズなご案内が可能となりました。



◆ 腹囲計（ミリオンデジタル・ラウンド DTM-20R）更新

従来の製品に比べて小型軽量化（写真下左）されており、ワンハンドで操作可能です。書き込み用端末もタブレット型 PC（写真下右）となり見易くなっております。



発券機



呼び出しモニター

モニター上に受付番号や待ち人数が表示されます

◆ 作業環境測定 X 線回折装置：Ultima IV 導入

本装置は、X線を試料表面に照射し、得られた X 線回折データより、試料の分子構造・結晶性・配向性等の分析を行う装置です。本装置の特徴は、粉末試料測定専用から薄膜／小角粒径／微小・微量測定用まで必要に応じて多様なシステムを構築できることにあり、従来の装置と比べ、分解能が飛躍的に向上するとともに、高速測定が可能になることで、分析効率もアップしました。

また、従来機に比較して容積比 50%、重量比 80% なので省スペース・軽量で設置場所を選びません。安全面では、最新の国際安全規格に則り、インターロック方式による X 線に対する安全性を確保し、また、装置正面右下に緊急停止スイッチを装備しています。

労働衛生
ニュース

* * * * *

全国労働衛生週間



スローガン

本週間 2022年10月1日～7日

あなたの健康があつてこそ 笑顔があふれる健康職場



新入職員紹介

＊ 本年度より採用になった、新しい仲間を紹介します。
皆様、よろしくお願いいたします ＊



所属：渉外課
小泉 さゆり (こいずみ さゆり)

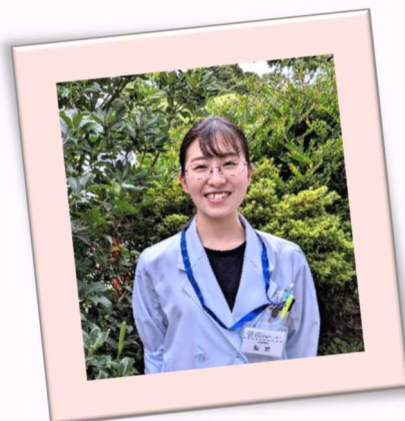
- ① 読書、旅行
- ② わからない事ばかりですが、早く皆さんに安心して仕事を任せてもらえる様に頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

★質問内容★

- ① 最近ハマっていること
趣味
- ② ひとこと

所属：臨床検査科
船田 菜々美 (ふなだ ななみ)

- ① 新作のアイスを食べること、キャンプ
- ② 新しい環境で緊張もありますが、一日でも早く仕事を覚えて役に立てるように頑張ります。
よろしくお願いします。



TOPICS

君津健康センター 交通安全推進活動について

ご安全に！

2021年6月、八街市内において発生した飲酒運転による交通死亡事故を覚えていますか？

この事故を契機に2022年4月1日に道路交通法施行規則※の一部が改正されました。規則改正のキーワードの一つである『安全運転管理者』について一緒に見ていきましょう。

改めて皆さんは安全運転管理者というものをご存じでしょうか？安全運転を確保する全般的な責任は事業主にありますが、その責任のすべてを直接果たすのは難しいのが実情です。そこでその代務者として車輛を使用する本拠ごとに「安全運転管理者」やそれを補助する「副安全運転管理者」を選任し、公安委員会に届け出なければならないことになっています。その代務者となる「安全運転管理者」「副安全運転管理者」の業務が2022年4月1日に改正された道路交通法施行規則により拡充されました。大きな改正点としては『運転前後の運転者の状態を目視等による確認ほか、国家公安委員会が定めるアルコール検知器を用いて酒気帯びの有無の確認』です。アルコール検知器使用義務化に限らず、飲酒運転を防ぐために酒気帯び確認を行い安全運転に努めましょう。



※ 参考規則

安全運転管理者選任：道路交通法施行規則第9条の8
安全運転管理者の業務：道路交通法施行規則第9条の10





ゆるっと
ツイート

第40回

花との暮らし



臨床検査科 池田 好子

皆さん日々の暮らしの中にゆとりの時間はありますか？私は要領が悪いので、仕事と家庭とで時間も気持ちも常に追われているように感じる日々です。

そんな中でも少し私の癒しになってくれているものがあります。毎年、我が家の庭に咲く花たちが、水仙・つつじ・鈴蘭・鉄砲百合(?)・紫陽花・百日紅・朝顔・高砂百合(?)とリレーするように綺麗な花を咲かせ楽しませてくれています。以前は小さな梅の木もあったのですが、残念ながら数年前の台風で折れてしまいました。

鉄砲百合はお隣さんが1株譲ってくださり、鈴蘭は実家から1株持って来ました。一年早く植えた百合の傍らに鈴蘭を植えたのですが、百合の領域にどんどん鈴蘭が勢力を広げ、百合は3株に増えたまでですが鈴蘭は100株ほどにまでなりました。もちろん鈴蘭も可愛いのですが、一番好きな花が百合である私は「百合がんばれ」と毎年その二種類の花の勢力争いを見守っています。

今年の朝顔はちょっと大変でした。去年の花の終わりに種取りをきちんとせず、今年の種蒔き時期に枯れた蔓から取って蒔いたのですが、自然に落ちてしまっていた種があったようで、蒔いていない思わぬ場所から次々と芽を出し、安全な場所へ移植するため柵を増設しました。なかでも驚いたのは、刈った草を重ねてあった山からも数株が芽を出した事です。改めて植物の逞しさに感心しました。そんなこともあり、帰宅後は蚊と闘いながらも庭を一周し、花を楽しみつつ朝顔の芽を探すのが、この夏の日課となっていました。

夏が終わり秋が深まって来ても、夏好きの私は「朝顔が咲いている間は夏は終わっていない」と自分に言い聞かせ、夏を惜しんで毎年過ごしています。それが、毎年11月か12月まで頑張っただけで小さいながらも花を咲かせてくれる朝顔への、私なりの感謝の気持ちでもあります。

庭の花が無い時期は切り花でも癒されますが、庭の花々は生き物として感じられてとても愛しいです。無趣味の私ですが、退職し余裕ができたなら一年通し庭が賑やかになるようガーデニングをやってみたいなと思っています。それには健康な老後を迎えるべく、今のうちから身体に気を付けようと思います。皆さんも健康診断の結果を参考に健やかな日々をお過ごしください。



編集後記

9月10日は中秋の名月、雲の邪魔もなく素敵な満月を見ることができました。月は太陽の光を受け輝いており、太陽あってこそその名月です。

人が健康で輝く人生を送るためには、健康管理があつてこそ。センターの健康診断が皆様の輝く人生の一助となれば幸いです。

ところで、8月長男の披露宴のためベトナムに行く機会がありました。帰国にあたり、現地にてPCR検査で陰性証明を受け、日本で取得済のワクチンパスポートも用いて必要事項を厚労省のアプリに入力した結果、入国はアプリ情報確認のみでスムーズでした。入国管理もだんだん改善されていることを実感しました。

新型コロナウイルス感染症は姿をかえながら収束する時期が見えてきませんが、焦らず、慌てず、諦めなければ事態は必ず好転します。



(T・K)



こちらから
どうぞ！



◆◆◆「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます◆◆◆