

社会医療法人 共愛会広報誌

Take free

ご自由にお持ち帰り下さい

# Tsunagaru

[つながる]

vol. 85  
Autumn



病気の  
はなし

胸郭出口症候群について / 造影検査の重要性

首から腕の痛み・しびれの早期発見へ  
つながる

# 胸郭出口 症候群について

戸畠共立病院の  
下河邊 久雄に  
聞きました。

診断されにくい

## 首から腕の痛み・しびれ

胸郭出口症候群という病気の  
名前をご存知でしょうか？ あま  
り聞かないかもしれません。が実

はかなり多くの方が発症する可  
能性があります。代表的な症状

は首、肩、腕にかけての痛み・しび  
れです。その他に頭痛・めまい・立  
ちくらみ・肩こりなどもでること  
があります。

原因は様々で、特にはつきりと  
した原因もなく急に発症すること  
ともあれば、転倒後、交通事故な  
どの外傷の後に発症する方もい  
ます。普段の姿勢の悪さ、スマート

フォンの長時間使用も原因になる

という報告もあります。また野  
球など投げる動作を繰り返すス

ポーツも原因となることもあります。

胸郭出口症候群の  
病態・検査

胸郭出口症候群は首から腕に  
かけて走行する神経血管が途中  
の筋肉や骨に挟まれることで様々  
な症状を引き起こします。首周  
りを圧迫すると痛みがでたり、手  
を挙げると腕全体に痛みや脱力  
感がでてくる方は胸郭出口症候  
群を疑います。超音波検査でも

神経血管の狭さを調べることで

きます。

## 胸郭出口 症候群の治療

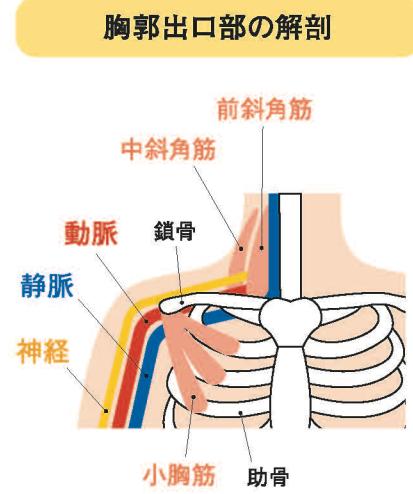
治療はまず理学療法を中心と  
した保存治療を行います。首、肩  
周りの機能の改善を目指しま  
す。加えて内服やブロック注射も  
併用することができます。保存  
治療の効果が少ない方、痛みがひ  
どくて日常生活もままならない  
方は手術治療を行います。当院  
での手術は関節鏡を用いますの  
で、安全に行うことができます。  
「症状がずっとわからない」「画  
像で異常がないと言われたけど  
痛い」などお悩みがある方はぜひ  
戸畠リハビリテーション病院へ相  
談ください。



戸畠共立病院 整形外科 医長  
●日本整形外科学会専門医  
●日本整形外科認定スポーツ医・リハビリ医

しも こう べ ひさ お  
下河邊 久雄

病気の  
はなし



胸郭出口部の解剖

腕全体に  
痛みが

月曜 13時30分～15時30分  
戸畠リハビリテーション病院 外来

診察日時

# 早期診断へつながる 血流低下の ●●●

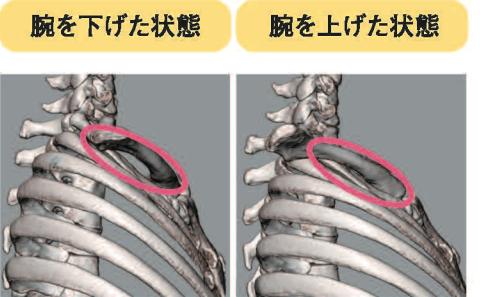
# 造影検査の 重要性

戸畠共立病院の  
田原琢磨に  
聞きました。

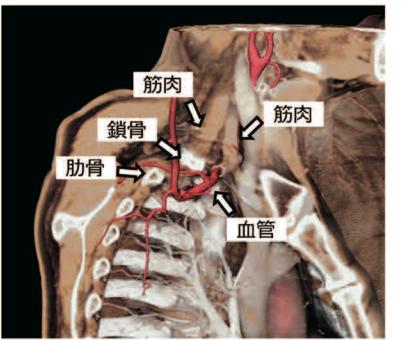
## 胸郭出口症候群の 原因は!? CT検査を クローズアップ!

胸郭出口症候群の症状は腕に繋がる血管の血流が低下することとで引き起ります。その診断方法として注目されるのが画像診断です。その中でもCT検査は原因の同定に必要な「骨・筋肉・血管」などを同時に写し出せることがから、診断のために大きな役割を担います。

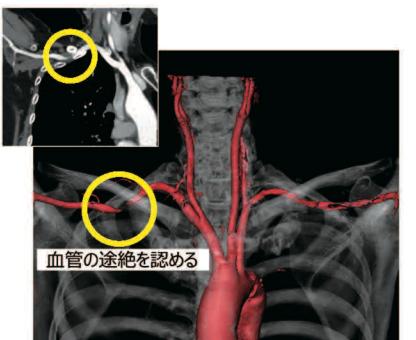
当院のCT検査は、両腕を上げた状態と下げた状態の2体位で行います。これにより、腕の上げ下げによって変化する血管の通りを担います。



骨の3D画像。腕を上げることにより、血管の通り道である鎖骨と肋骨のすき間が狭くなっていることがわかる。



造影CT検査により、骨と筋肉、血管の位置関係を表した3D画像。



右上肢の痺れがある患者に対してCT検査を施行した際の3D画像。右鎖骨下動脈の途絶を認め、原因を同定することができた。

道の広さと血流を評価することができます。具体的には、鎖骨や肋骨などの骨構造や筋肉の形態、腕の動きに伴う骨や筋肉の動きを評価します。これらに加え、造影剤と呼ばれる検査用薬剤を使用することで、腕に繋がる血管の走行を把握するとともに血流低下が生じていなかどうかの評価が可能となります。CT検査で得た画像を専門的に解析し、視覚的に評価しやすい3D画像を作成することで、患者様にも病態を把握しやすい画像となります。一方でCT検査というと「被ばく線量」を心配される方も多く思います。当院はスペシャリストによる徹底した管理のもと、低被

ぱくかつ高画質のCT検査を実

現しています。さらに、検査で使用する薬剤は通常量の半分と非常に少ない量で実施しており、患者様の身体にも優しい検査となっています。造影剤が使用できない方に対しても、代替検査としてMRI装置を用いて血流評価を行うことも可能です。

患者様の辛い症状の原因を見つけ出し、適切な治療を受けていただくためにも、私たち診療放射線技師はより安全な検査を目指しています。医師やリハビリスタッフなどとともにチーム一丸となって患者様に寄り添う医療を提供します。



●X線CT認定技師認定  
●救急撮影認定技師  
●放射線管理士

今回は、

運動器認定理学療法士からのメッセージです。



認定看護師・認定技師からの

# message

～伝えたいこと～

vol. 19

胸郭出口症候群の症状にもある、肩や首の不調は多くの人が一度は悩まされたことがあるのではないでしようか。

日常生活や仕事では長時間同じ姿勢をしていたり、首や肩の痛みや不調をかばって無意識に身体に力が入つたりします。その場合、普段の姿勢よりも猫背や反り腰、肩がすくんだ姿勢になりやすく、それがまた首（頭）や肩の不調を生むという連鎖になる可能性があります。

頭部や肩は骨盤の上にある背骨（脊椎）に繋がっており、土台である骨盤や背骨の影響を受けやすい部位です。つまり、骨盤や背骨を日常的に正しい位置に保ち、動かしたい時に動かせるようにしておくことが首、肩の不調の予防・改善に繋がります。

今回は座ったままできる簡単な運動をご紹介します。痛みの無い範囲で運動を行い予防しましょう。



戸畠リハビリテーション病院  
あな い ゆう すけ  
**穴井 佑資**  
●運動器認定理学療法士

1

## スタート姿勢



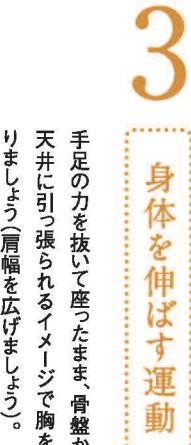
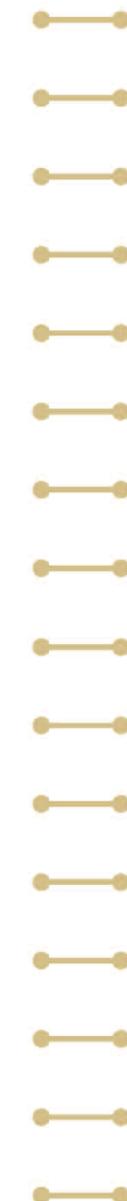
まずは手足の力を抜きましょう。  
手足を揺らして楽な姿勢で座りましょう。

2

## 身体を丸める運動



手足の力を抜いて座ったまま、骨盤から天井に引っ張られるイメージで胸を張りましょう（肩幅を広げましょう）。



●呼吸をしながら息を止めずに行いましょう。 ●身体を「丸める運動」と「伸ばす運動」の2種類を交互に1日10回～20回程度してみましょう。

# おしえて ドクター

10月は「乳がん啓発月間」です

乳がん検診はマンモグラフィ？  
それともエコー？

乳がんは女性の9人に1人がかかり、女性では最も多いがんとなっています。

しかし一方で、早期に発見できれば助かる確率が高いのです。ステージ0～1の5年生存率は今や100%に近づいています。逆にステージ4では40%に届かず、進行してからではやはり厳しいものがあります。

乳がんの主症状は「硬いしこりを触れる」ですが、特に初期はしこりを感じない場合も少なからずあります。そのため症状がなくても、2年に1回は検診を受けることをお勧めしております。

乳がん検診には、マンモグラフィとエコー（乳腺エコー）があります。

マンモグラフィは、しこりの影が人によつては写りにくい場合がある（高濃度乳房）反面、がんを疑う他の所見（細かい石灰化、あるいは引きつれにくい面）があります。

両者を上手に使い分けることで、乳がんを早期発見できる可能性が高くなります。

40歳以上の方（妊娠中・授乳中以外）は国から通達により、2年に1回のマンモグラフィ検診が推奨されていますので、ぜひ受けるようにされてください。40歳未満の方や授乳中の方は、乳腺組織が発達して高濃度乳房になつている可能性が高いため、エコーをお勧めしております。

妊娠中の方についてですが、マンモグラフィの放射線量は微量ですので、仮に受けたとしても胎児への影響はまず心配ないと考えられます。しかしマンモグラフィは乳房を強く圧迫しますので、その刺激によって子宮収縮が起こり、流産・早産を誘発するおそれがあります。そのため妊娠中の方にはエコーをお勧めしております。

検診については当健診センターでも相談に乗っていますので、乳がん検診を検討されている方はぜひ一度ご相談ください。



乳腺エコー



マンモグラフィ

検診費用等のご相談は  
お気軽にお問い合わせください

戸畠共立病院 健診センター

093-871-6025 (直通)

(受付時間／8:30～17:00)

ご予約につけて

午前中は電話が混み合いますので、  
午後からのご予約をお勧めいたします

## 今回の旬の食材

### [ 里芋 ]



がん予防や老化防止、整腸作用もある健康食材の里芋。芋類の中でも比較的カロリーも低く、肌再生を助ける効果があるので、肌荒れ予防にもなります。ガラクタンなどのぬめり成分が含まれ、消化管の粘膜を保護したり、免疫力を高める効果があるので、ぬめりを取らずに食べるのがおすすめです。



栄養士  
オススメ!

### 旬の簡単レシピ

#### 里芋の揚げ出しきのこあんかけ

エネルギー  
(1名分)  
**236**  
キロカロリー

#### 材料(2名分)

・里芋	3~4個
・片栗粉	少々
・揚げ油	適量
・しいたけ	1枚
・えのきたけ	1/6束
・三つ葉	1/2ワ
・鶏ひき肉	50g
・酒	小さじ2
・片栗粉(とろみ用)	小さじ2
・しょうが(すりおろし)	少々
・だし汁	200ml
・薄口醤油	小さじ1と1/2
・みりん	小さじ1と1/2
・塩	ひとつまみ

#### 作り方

- しいたけは石づきを除き細切りにし、えのきたけも石づきを除き食べやすい長さに切ります。三つ葉はざく切りにします。
- 里芋は串がずっと通るまでふかします。皮をむき、温かいうちに粗くつぶし丸めておきます。
- 鍋に鶏ひき肉と酒を入れてよく混ぜたら、中火でポロボロになるまで炒めます。Aを加えて中火にかけ、ひと煮立ちしたらきのこ類を加えます。再び煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら三つ葉を加えます。
- 揚げ油を200度に温め、②に片栗粉をまぶして揚げます。器に盛り、熱々の③をかけ、おろししょうがをのせます。



戸畠共立病院  
栄養科 管理栄養士 主任  
かわuchi のぶこ  
川田 伸子



エムサービス  
調理師  
ないとう もとひろ  
内藤 元統



### 私の ONとOFF

スタッフの仕事とプライベートを  
みなさまにご紹介します

あやめヘルパーステーション  
●介護福祉士  
●認知症ケア専門士  
とくまる まさひこ  
徳丸 雅彦

#### Work and Private

Q. あなたの趣味は何ですか?

A. 青春時代に憧れだった音楽やライブ映像を視聴することです。

Q. それはいつから始めましたか?

A. 中学生の頃から、ラジオから流れる音楽を深夜までよく聴いていました。

Q. 趣味にまつわるエピソードは?

A. 学生の頃に聴いた音楽を嗜みながら、今は子どもたちや地域の方が、安全で住み良い街になるように、防犯パトロール隊と福祉協力員をはじめて8年になります。その中で音楽の話題で交流や人脈も大きく拡がっています。

私は訪問介護の経験は浅いのですが、知識と経験豊富なスタッフと共にご利用者様の声に耳を傾け、持てる力を活用して頂き、安心で自立した生活が営めるよう支援しています。そして、多職種の皆さんとも連携を心がけています。まだまだ満足頂けるような関わりが出来ずに悩むことも多いですが、みんなで知恵を出し合い良い結果へと繋げた時の喜びは大きく、やりがいを感じます。どんな課題も団結して多彩な持ち味を生かし、乗り越えていきたいと思います。誠実に礼節をわきまえ、これからも頑張って参ります。

### 連携・団結する力

メディカルフィットネスR・EX戸畠

## みんな元気で健康に! お得なキャンペーン実施中!

- その1** ○現会員様限定：紹介すればするほど翌月以降の月会費が半額に!  
**その2** ○新規会員様限定：入会金2,200円が無料に!

**その3** 入会前の無料体験はじめました!

キャンペーン期間 2022. 9.1 ▶ 2023. 3.31



Tsunagaru

第85号 令和4年10月発行



表紙のイラスト

皿倉山

社会医療法人 共愛会 <https://www.kyoikai.com>



広報誌アンケート実施中!  
あなたの声を聞かせてください

救急告示病院 地域医療支援病院 へき地医療拠点病院 災害拠点病院  
 地域がん診療連携拠点病院 管理型臨床研修病院 特定行為研修指定研修機関  
 日本がん治療認定医機構認定研修施設 開放型病院届出施設 日本医療機能評価機構認定病院

**戸畠共立病院** tel.093-871-5421  
 ※救急患者は休日・夜間でも受付致します。

女性検診レディック  
**戸畠共立病院 健診センター** tel.093-871-6025

日本医療機能評価機構認定病院(主機能リハビリテーション病院／副機能:緩和ケア病院)  
 日本臨床栄養代謝学会(NST)認定教育施設  
 日本リハビリテーション医学会研修施設  
 日本緩和医療学会認定研修施設  
 在宅療養支援病院

**戸畠リハビリテーション病院** tel.093-861-1500

在宅療養支援診療所  
**明治町クリニック** tel.093-871-3655

住宅型有料老人ホーム  
**サンセリテ明治町** tel.093-871-3711

**明治町デイサービスセンター**  
 tel.093-861-1765

介護老人保健施設  
**あやめの里** tel.093-871-5902

メディカルフィットネスR・EX戸畠  
 tel.093-861-1746

ケアハウスあやめ  
 tel.093-861-1663

福祉用具レンタル・販売・住宅改修  
 あやめレンタルサービス  
 tel.093-871-3712

共愛会ケアプランサービス  
 tel.093-861-1511

**あやめ在宅ケアセンター**

- ・あやめ訪問看護ステーション  
**tel.093-871-5917**
- ・あやめケアプランサービスステーション  
**tel.093-873-8317**
- ・あやめヘルパーステーション  
**tel.093-873-8327**
- ・あやめ巡回ステーション  
**tel.093-871-4571**

**共愛会法人本部**  
 tel.093-330-0032

**共愛会健康保険組合**  
 tel.093-871-6151

SNSもご覧ください >>>



facebook



Instagram



YouTube