

体温計

vol. **157**
Winter
2024

Take Free

特集1

肩・肘・手外科 センター

上肢の障害と
スポーツ傷害

▶▶ P2~P5

特集2

おなかの ヘルニア センター

「おなかの
ヘルニア」とは？

▶▶ P6~P8

2つの専門センターを開設しました

肩・肘・手外科センター “上肢の障害とスポーツ傷害”



私が
お答えします
肩・肘・手外科センター
センター長
整形外科 科長
医師 澤田 智一

整形外科は、近年、細分化が著しく、専門性の高い診療が求められています。「肩・肘・手外科センター」では、この中でも、肩から指先まで（上肢）を専門に診察治療にあたります。繊細な動きをつかさどる上肢は、機能が非常に重要となり、回復には総合的な診断と治療、リハビリテーションが必要となります。センターを設立することで、地域住民の皆さんに、受診しやすく、より専門性の高い医療を提供していきたいと考えています。今回は上肢に多い傷害やスポーツ傷害についてお話しします。

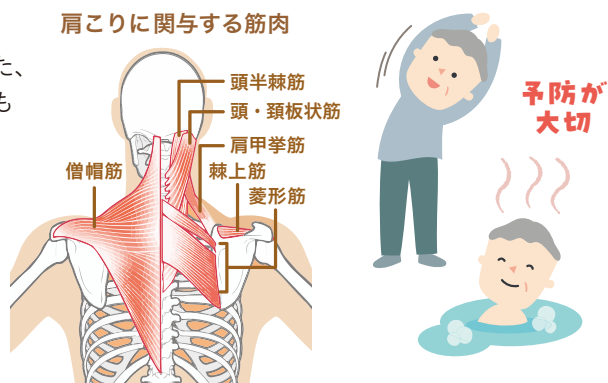
01 肩・肘の痛みと障害

Q 肩こりって何？



首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて、張った、凝った、痛いなどの感じがし、ひどくなると頭痛や吐き気を伴うこともあります。**肩こりは予防が大切です。**

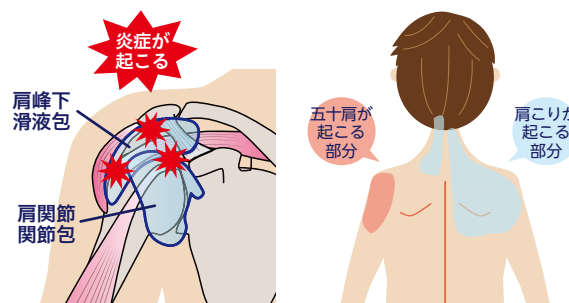
- 同じ姿勢を長く続けない。
 - 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くする。
 - 適度な運動や体操をする。
 - 入浴し身体を温め、リラックスする。
- などを生活の中で心がけましょう。



Q 五十肩(肩関節周囲炎)って何？

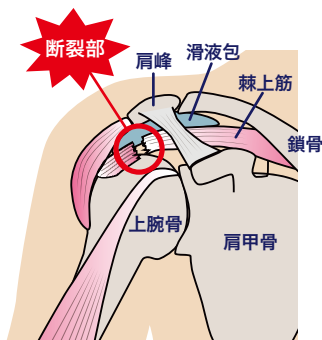


中年以降、特に50歳代に多くみられます。肩や腕が痛んで腕が上がらない、衣服の脱ぎ着ができないなどの症状があります。主な原因は、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、肩関節の周囲の組織に炎症が起きることです。自然に軽快することも多く、急性期（痛みが強い時期）は安静、痛み止めの内服、注射を、急性期以降は温熱療法、運動療法などのリハビリを行います。時期によって治療法が変わります。



Q 腱板断裂って何？

加齢や肩の酷使などで、肩甲骨と上腕骨をつないでいる腱が切れてしまうと、肩の運動障害・運動痛・夜間痛が出ます。五十肩と違うところは、関節の動きが固くなること（拘縮）が少ないことです。発症のピークは60歳代ですが、断裂があるから、必ず症状があるとは限りません。保存療法（注射や運動療法）で断裂部が治癒することはありませんが、症状は70%程度の方が改善します。手術は断裂した腱板を骨に縫着するもので、関節鏡（内視鏡）視下手術・通常手術（直視下手術）があります。手術後は一定期間の固定と十分な機能訓練が必要となります。



Q 変形性肘関節症・肘部管症候群って何？

肘関節の酷使（スポーツ、重労働）、骨折などの肘関節外傷、関節炎などが原因で肘関節に変形が出現します（変形性肘関節症）。肘の内側で神経（尺骨神経）が慢性的に圧迫や牽引されることで発症する神経の障害が肘部管症候群です。しびれ・感覚障害や巧緻障害（細かいことがやりづらくなること）が出てきます。麻痺が進行しているときは手術で神経を圧迫している靭帯の切除や骨を削ったり、神経を前方に移動することもあります。



02 手首・手の痛みと障害



Q 手首・手・指に多い障害は？

● 狭窄性腱鞘炎(ばね指)

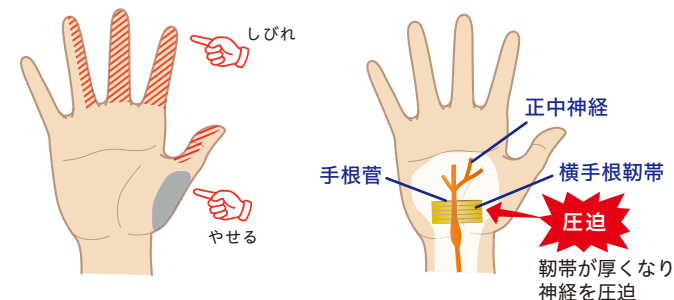
「指の曲げ伸ばしがひっかかる」
● 治療は、安静にする、注射、手術など



● 手根管症候群

「明け方に強い手のしびれ」
● 治療は、固定、注射、手術など

圧倒的に女性に多く生じます



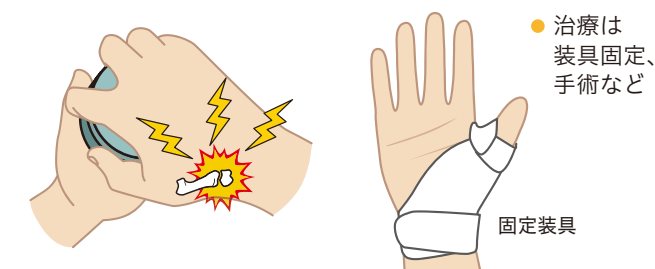
● ヘバーデン結節

「指の第一関節が腫れて痛む」
● 治療は、固定、注射、手術など



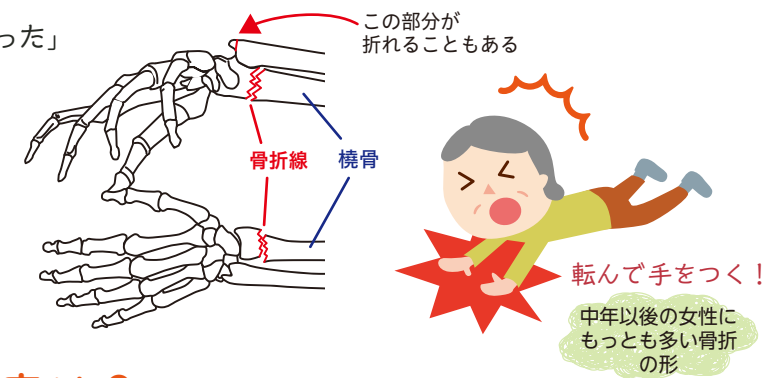
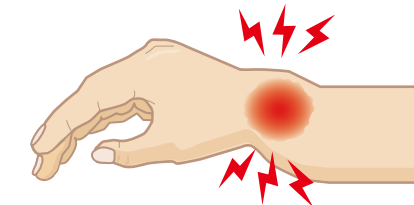
● 母指CM関節症

「蓋を開けようとする時親指の付け根が痛い」



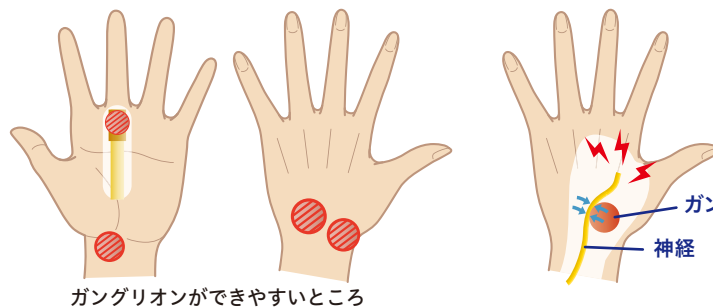
● 橈骨遠位端骨折

「転倒して手をついたら手が曲がっちゃった」
● 治療はギプス固定、または手術を行います



Q 手首・手・指に多い腫瘍は？

● ガングリオン 「手首にしこりができた。押すと少し痛い」



● 軟部腫瘍

腱滑膜巨細胞腫、血管腫、グロムス腫瘍、神経鞘腫、類上皮嚢腫、脂肪腫ほか、種類はたくさんありますが、悪性腫瘍は1%以下です。

● 骨腫瘍

内軟骨腫、骨軟骨腫等がありますが、やはり悪性腫瘍は1%以下です。



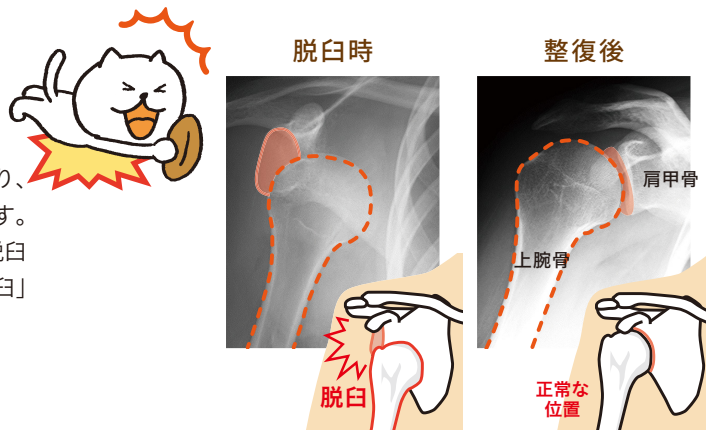


Q 肩関節に多いスポーツ障害は？

肩関節脱臼

外傷による肩関節の脱臼は、ラグビー、アメフトなどのコンタクトスポーツに多いです。

肩関節は一度脱臼を起こすと、その後は脱臼しやすくなり、脱臼の回数が増すごとに軽微な外力で起こるようになります。スポーツ活動ばかりでなく、寝返りのような日常動作でも脱臼が起こりやすくなり、そのような状態を「反復性肩関節脱臼」といいます。その場合は手術加療が必要です。



Q 肘関節に多いスポーツ障害は？

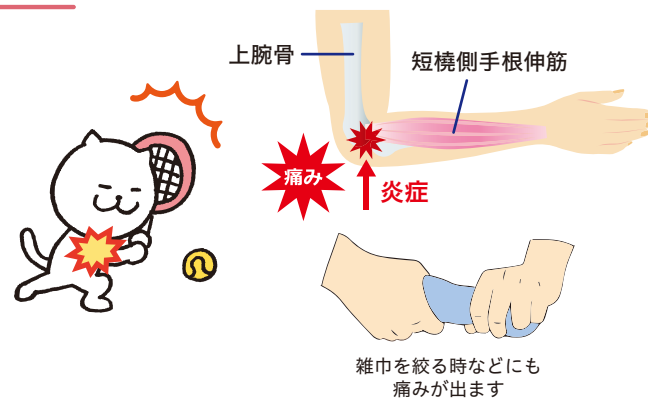
上腕骨外側上顆炎(いわゆるテニス肘)

30~50歳によく起こります。

テニス愛好家に生じやすいので、テニス肘と呼ばれています。手首を伸ばす働きをしている短橈側手根伸筋が障害されて起こります。

ものをつかんで持ち上げる動作やタオルをしぼる動作をすると、肘の外側から前腕にかけて痛みが生じます。

ストレッチや安静、湿布や注射、バンドを装着し治療する保存療法をまずは行います。



野球肘

成長期にボールを投げすぎることによって生じる肘の障害を野球肘といいます。

肘の外側で骨同士がぶつかって、骨・軟骨が剥がれたり痛んだりします。肘の内側では靭帯・腱・軟骨が痛みます。症状としては、投球時や投球後に肘が痛くなります。

投球の中止が重要で、肘の安静が大切です。痛みを我慢して投球を続けていると障害が悪化して、症状によっては手術が必要になることもあります。

また、メジャーリーガーの大谷選手は、投球による障害である肘内側側副靭帯損傷に対して Tommy John 法で手術を行っています。当院でも行っている手術法です。



Q 手指に多いスポーツ障害は？

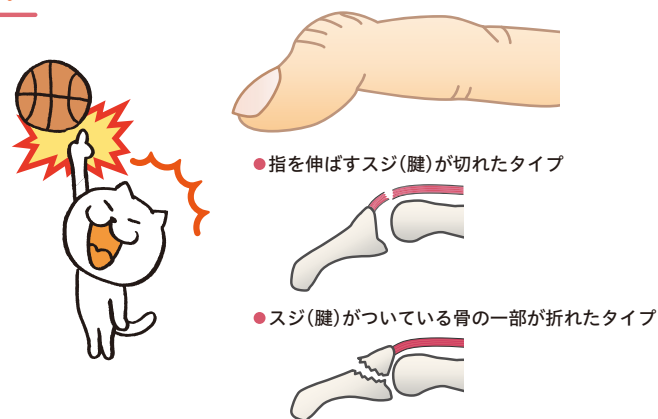
つちゆび 槌指

スポーツ中に突き指をして指先が伸びないとの訴えで受診することが多いです。

第1関節が曲がったままで痛みや腫れがあり、自分で伸ばそうと思っても伸びません。

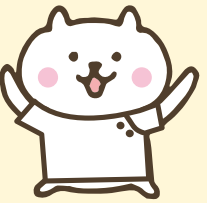
しかし、他動伸展は可能で、手伝って伸ばすと伸びます。

指を伸ばす伸筋腱の断裂または骨折が原因であり、装具による治療、または鋼線固定による手術を行います。

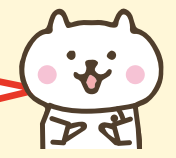


運動編 凝った筋肉をほぐすには？

“肩もみ”、“肩たたき”など、筋肉に物理的な刺激を入れたり、お風呂やシャワーで温めることで、表層にある僧帽筋の血行の一時的な改善が可能です。しかし、菱形筋や肩甲挙筋は身体の深い部分にあるため、直接刺激を入れたり、十分に温めることが難しい筋肉です。そのような筋肉は、肩甲骨を意識して動かすことで血行を改善し、ほぐすことができます。座ってできる簡単な運動を3つご紹介します。

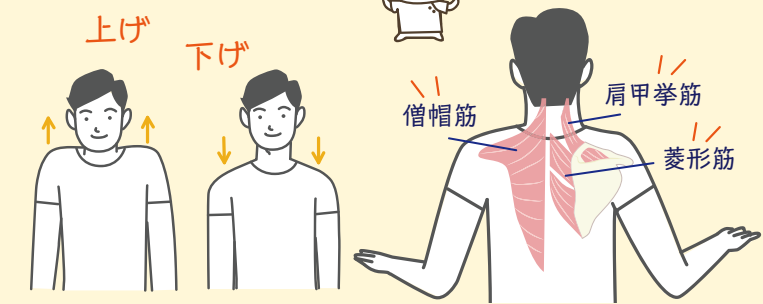


POINT 運動を行う上で、注意しましょう

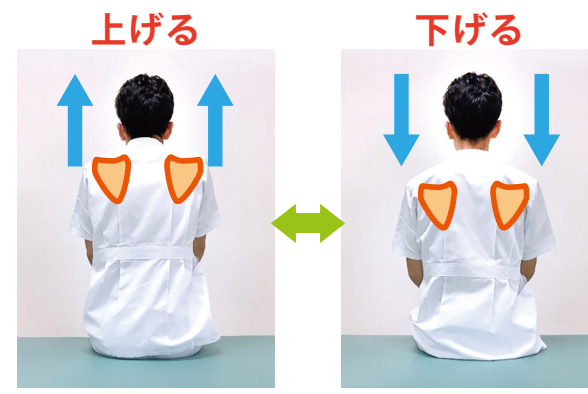


肩甲骨や筋肉の動きを意識しながら

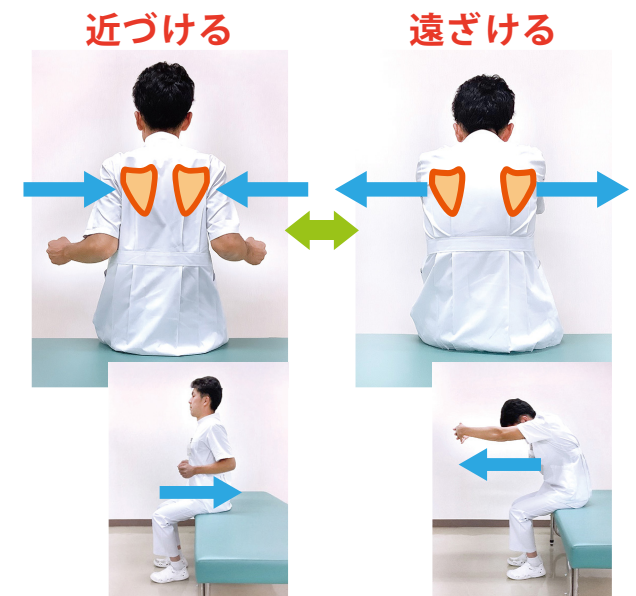
- 1 無理はせず、痛みのない範囲で行う
- 2 肩甲骨の動きを意識する
- 3 動かしている筋肉を意識する
- 4 反動をつけず、ゆっくり行う
- 5 呼吸をとめずに行う



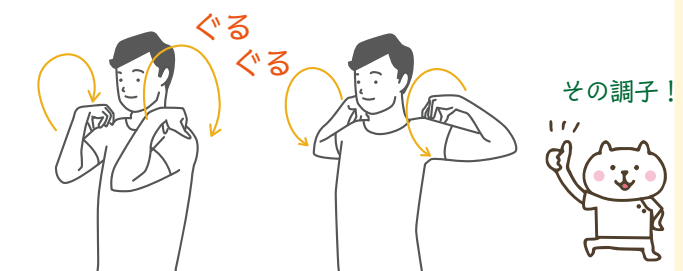
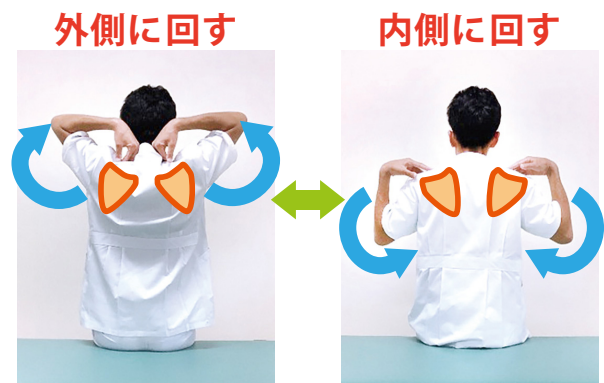
① 肩甲骨を上げる・下げる (僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋)



② 肩甲骨同士を近づける・遠ざける (僧帽筋・菱形筋)



③ 肩甲骨を外側・内側に回す (僧帽筋・菱形筋)



静岡市立静岡病院 肩・肘・手外科センター

今回ご紹介したような外傷・疾患の治療を専門的に行っています。お困りのことがございましたらご相談ください。



おなかのヘルニアセンター

“おなかのヘルニアとは”

私が
解説します

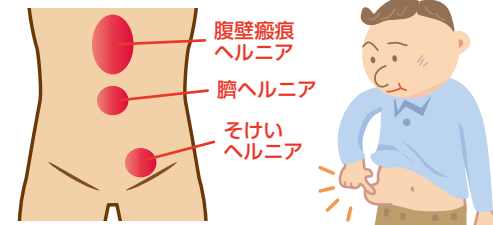


「ヘルニア」という言葉から、腰のヘルニアを想像される方が多いと思いますが、「おなかのヘルニア」いわゆる「脱腸」も、わが国では年間15万件以上の手術が行われている非常に重要な病気です。当院では、腹腔鏡下手術を中心に、年間250～300件のおなかのヘルニアの手術を行っています。この「おなかのヘルニア」について、くわしくお話しします。

おなかのヘルニアセンター
センター長
外科・消化器外科 科長
医師 小林 敏樹

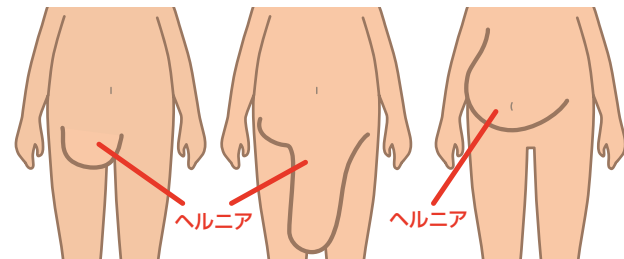
01 おなかのヘルニアとは？

ヘルニアとは、臓器などが、本来あるべき場所から「脱出・突出」した状態を表す言葉です。おなかのヘルニアには、主にまたの付け根が膨らむそけいヘルニア、へそが膨らむ臍ヘルニア、手術後の傷が膨らむ腹壁癒痕ヘルニア等の種類があります。いずれのヘルニアも、おなかの壁が弱くなって穴ができ、臓器が脱出する状態です。穴がいったんできてしまうと、自然によくなることや、薬でよくなることはなく、外科手術による閉鎖が唯一の治療法となります。



放置すると、どうなるの？

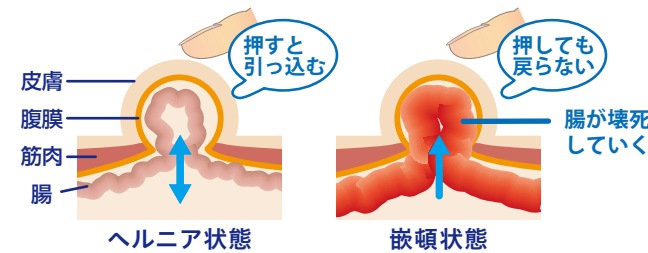
痛くないからといって放置すると、時間がたつにつれて、ふくらみが大きくなり、日常生活に支障をきたすようになります。時に痛みを生じたり、歩行困難や排尿障害・排便障害の一因にもなります。また、ヘルニアの袋（ヘルニア嚢）に飛び出した臓器が、おなかの中に戻ることができなくなる「嵌頓」という危険な状態になることもあります。



実際にあった、放置し、ひどくなってしまった症例

かんたん こうやく 嵌頓・絞扼とは？

おなかのなかの臓器がヘルニアの袋にはまりこんで戻らなくなることを「嵌頓」と呼びます。ヘルニア嵌頓により、腸閉塞（腸がつまる）になったり、腸がヘルニアの入り口（ヘルニア門）に非常にきつく挟まることで腸への血流が絶たれる、絞扼と呼ばれる状態が生じることがあります。絞扼が生じると、約6時間で挟まった部分の腸が壊死を起こします。壊死が生じると、最悪の場合、腸が破裂し、それにより腹膜炎（おなかのなかに感染と炎症を起こした状態）となってショック状態となり、治療が遅れた場合には、死に至ることもあります。

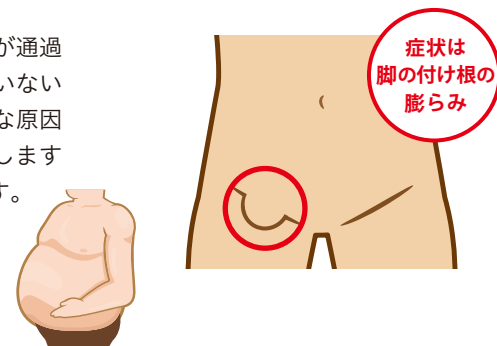


02 そけいヘルニアとは？

そけいヘルニア（単径部ヘルニア）は、左右の太腿の付け根部分の腹壁に生じた欠損部（あな）を通じておなかのなかの臓器が腹膜をかぶったまま飛び出す状態のことです。立った状態やおなかに力を入れた状態で診察すると、単径部や陰嚢がポッコリ膨らんで見えます。飛び出した腹腔内容物がおなかの中に戻ると、表面上は平らになり治ったように見えますが、飛び出した部分には腹膜の通り道ができてしまっているので、自然に治ることはありません。

そけいヘルニアの原因は？

単径部は生まれる前に、おなかの中から、睾丸や、子宮をけん引する靭帯（子宮円靭帯）が通過するため一度筋肉（筋膜）に穴が開きます。この穴の部分が生まれつき、きれいに閉じていないとヘルニアになります（小児のそけいヘルニア＝先天性）。大人になって、筋肉が様々な原因で弱くなったり、腹圧が上がって筋肉がおなかを支えきれなくなるとヘルニアを起こします（生活習慣や加齢によるもの＝後天性）。両方の原因が絡み合っ起こる場合もあります。おなかに力を入れる機会や、立っていることが多い人（肉体労働者、声楽家、吹奏楽器の演奏者、便秘症の人、前立腺肥大症の人、咳が多い人など）に多く、肥満、妊娠などによって腹圧が上がることも誘因とされています。



03 そけいヘルニアの手術方法

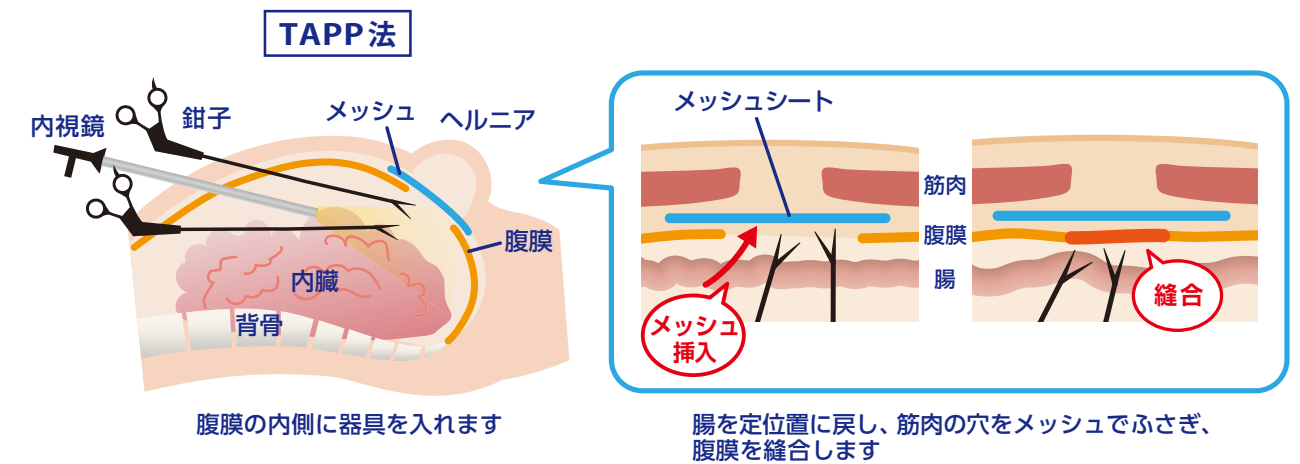
手術方法には大きく分けて2つの方法があります。単径部切開手術と腹腔鏡手術です。さらにそれぞれ、組織縫合法とメッシュ（人工物）修復法に分けられます。当センターでは、患者さんの状態に応じて最適な手術方法を選択しています。



● 腹腔鏡下そけいヘルニア修復術について

腹腔鏡手術の最大の特徴は、単径部切開法に比べて傷が小さいので、術後の疼痛が軽減され早期の社会復帰が可能となることです。また腹腔鏡下単径ヘルニア修復術（TAPP法）は、おなかの中から単径部の観察ができるため、症状のない側のヘルニアの同時診断・治療が可能となります。おなかの中の観察もできるため、併存他疾患の診断・治療が可能となることがあります（胆嚢結石症の同時治療等）。

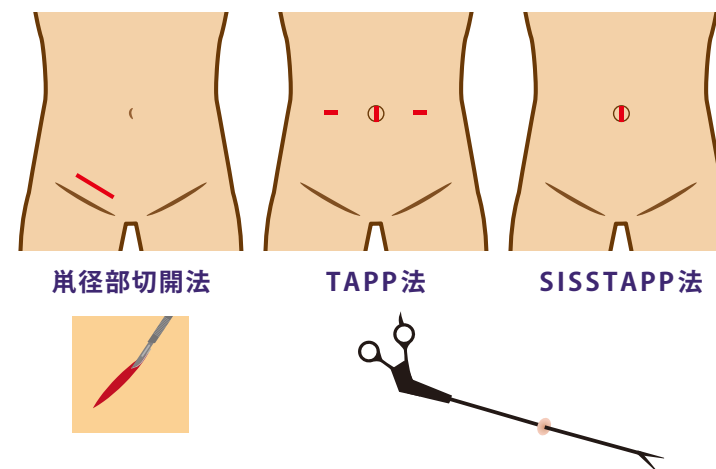
以上のような理由から、現在当センターでは、腹腔鏡下単径ヘルニア修復術（TAPP法）を、そけいヘルニア治療法の第一選択としています。内視鏡外科学会ヘルニア技術認定医の資格を有した私が、責任をもって治療を担当いたします。



● 当センターオリジナルの術式「SISSTAPP」 (Single Incision and Single Surgeon TAPP)

TAPP法のさらなる低侵襲化・手術の質の向上を目指して、2018年3月から、SISSTAPPというオリジナル術式を開発しました。通常のTAPP法では3か所の創を作りますが、SISSTAPPでは、臍のくぼみに合わせた一つの創と太さ2mmの注射針のような道具を用いて手術を行いますので、体壁破壊が減少し、より患者さんに優しい手術となっています。またロボットアームを用いて内視鏡を操作することにより、安定した術野となり、より質の高い手術が可能になります。

単径部切開手術と腹腔鏡手術の創の違い



SISSTAPP

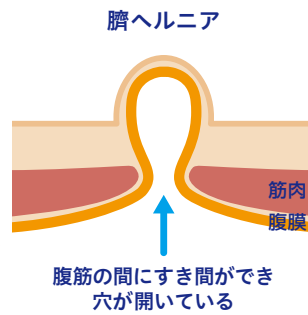


04 臍ヘルニアと腹壁癒痕ヘルニアって何？

臍ヘルニア

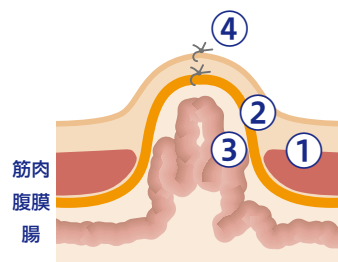
へそ(臍部)周囲に生じます。多くの新生児では、へその緒(臍帯)の血管の開口部が完全に閉じていないために小さな臍ヘルニアがみられますが、成長していくうちに自然に閉鎖していきます。

しかし成人になって、肥満・妊娠・腹部の過剰な体液(腹水)等のために腹圧が上がった場合、臍部に緊張がかかり、閉鎖した穴が再び開いてしまって、臍ヘルニアが生じます。いったん穴があいてしまうと、自然に閉じることはなく、手術が唯一の治療方法となります。



腹壁癒痕ヘルニア

手術でおなかを切った傷口(手術創)は、手術の終わりにしっかりと縫い合わせます。しかし、肥満、喫煙、創感染(傷が膿むこと)、栄養状態不良、併存疾患や内服薬の影響などにより、傷がうまく治らない場合があります。その結果として筋肉に隙間ができしまい、腹壁癒痕ヘルニアが発生します。腹部手術後のおよそ10%に発生するといわれています。発生する時期は様々で、手術を受けて数ヶ月で発症することもあるれば、数年後に発症する場合があります。やはり、治療方法は手術のみです。

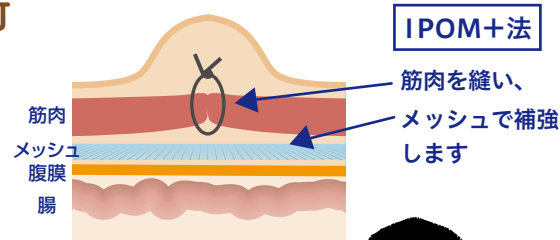


腹壁癒痕ヘルニア

- ① 縫い閉じた筋肉が開いてしまう
- ② 腹膜が伸びる
- ③ 弱くなった部分から臓器が突出
- ④ 縫合した組織が伸びて突出

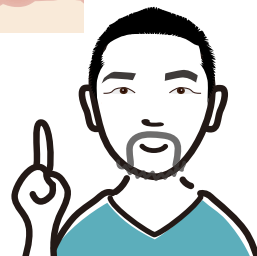
臍ヘルニア・腹壁癒痕ヘルニアの手術

手術方法には大きく分けて2つの方法があります。開腹手術と腹腔鏡手術です。さらにそれぞれ、組織縫合法とメッシュ(人工物)修復法に分けられますが、組織縫合法では再発率が高いため、メッシュ修復法が治療法の主流となっています。再発率・合併症率の低さから、当センターでは、腹腔鏡下臍ヘルニア・腹壁癒痕ヘルニア修復術(IPOM+法)を治療法の第一選択としています。



静岡市立静岡病院
おなかのヘルニアセンター

症状に気づいた時には、早めの受診をお願いします。おなかのヘルニアにお悩みの方は、当センターにご相談ください。



市民公開講座

「当院のロボット支援下手術について」

2/17 土 14:00-15:30 (開場13:30) 会場 当院西館12階講堂

外科・消化器外科、産婦人科、泌尿器科医師が話します

■ 詳細は、病院HP、院内チラシまたは総務課までお問い合わせください



■ 外来診療時の受付時間 8:00~11:30

- 一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります
- 土・日曜日・祭日は休診です
- 担当医は、都合により変更することがあります

急病時の連絡先 24時間 受け付けています

救急外来 054-253-3125 (代表)
心臓救急 054-252-4399

市民健診センター

東館3階

人間ドック 予約制 当日結果説明	脳ドック 予約制 当日結果説明	健康診断 予約制 当日結果説明	レディース検診 予約制 当日結果説明
------------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------

■ 予約とお問い合わせは 市民健診センターへどうぞ

054-253-3125 (内線 5350)
受付 月~金 10:30~16:00 (祝日、年末年始除く)

