

電車でお越しの方



車でお越しの方



電車でお越しの方

- 南流山駅 (JR武蔵野線・つくばエクスプレス線) をご利用の方
南流山駅より徒歩約 12 分
- 鰯ヶ崎駅・小金城趾駅をご利用の方
鰯ヶ崎駅より徒歩約 10 分、小金城趾駅より徒歩約 10 分
- 新松戸駅 (JR・地下鉄千代田線) をご利用の方
新松戸駅よりタクシーで約 8 分 (およそ 900 円)

車でお越しの方

- 常磐道 茨城方面よりお越しの方
流山 IC より約 6.5km、所要時間約 18 分
- 常磐道・東京外環自動車道 東京方面よりお越しの方
三郷 IC より約 7.0km、所要時間約 20 分
- 無料送迎バス
南流山駅 (JR 武蔵野線・つくばエクスプレス線) より送迎バス約 5 分

千葉愛友会記念病院 無料バス 時刻表

	月～土		月～金	
	病院	南流山北口	病院	南流山北口
7時	-	40	00	05
	50	55	20	25
8時	05	10	40	45
	20	25	00	05
	40	45	-	-
9時	00	05	40	45
	20	25	00	05
	40	45	20	25
10時	00	05	40	45
	40	45	00	05
11時	20	25	40	45
	40	45	00	05
12時	00	05	20	25
	20	25	40	45
	40	45	00	05
13時	00	05	20	25
	20	25	40	45
(土) 最終便	40	45		

※土曜日は、病院発 13:40
南流山駅北口発 13:45
が最終便です。
※日・祝祭日・年末年始は運行致しません。

快適にご乗車いただくため、バス乗車時には以下の事柄をお守りください。

- ※安全運行のため途中下車・途中乗車はできません。
- ※走行中は席を立ったり、運転士に話しかけたり、窓から手や顔を出さないでください。
- ※携帯電話は電源を切るかマナーモードに設定し、通話をご遠慮ください。
- ※乗車中の飲食・喫煙はご遠慮ください。
- ※所要時間は病院行き・南流山駅行き北口共に通常 5~6 分ですが、道路事情により遅れることがあります。ご了承ください。
- ※南流山駅は北口タクシー乗り場の前方に停車します。

※南流山駅北口は長時間駐車ができないため到着後、すぐに発車します。

千葉愛友会

だより

VOL.34
2024.9

2024年 第34号
発行日: 2024年 9月
[編集発行] 広報委員会
千葉県流山市鰯ヶ崎 1-1
電話 04(7159)1611(代表)
<https://chibaaiyu-kai.com/>



院長 石塚 朋樹

夏のパリオリンピック、パラリンピックが終わりました。4年に一度の世界的な大イベントですから観戦した人々は大いに熱狂し、スポーツが人々に与える影響の大きさに驚きます。今の世の中、「間違っているよなあ」、「理不尽だなあ」と思われる出来事を目の当たりにしても、自分の力で変えることができないモヤモヤとした不快感を感じる事が少なくない中、スポーツは違いますね。スポーツは厳密なルールの下で行われるので純粋に楽しめる醍醐味があります。勝負事ですから日本の選手、チームが勝てばスカッとし、負ければ残念な気持ちになりますが、正々堂々と挑んだ結果ですから大きな拍手を送りたくありません。

私は学生時代にテニス部で連日のように練習をしていました。土日はもちろん、平日の早朝も週2回ほど始発電車で家を出て行き、いわゆる朝練もやっていたので辛いこともしばしばでしたが、練習をすると上手くなっていくやりがいと、気の合う仲間との練習はやはり楽しかったことを思い出します。

ただ、私たちの練習はやはりアマチュアのレベルだったのかと思い知らされるのが大舞台で勝った選手

が号泣する場面です。勝てば喜び、負ければ悔しいという気持ちになりますが、泣くほど喜ぶということはそれまでの努力が報われた気持ちが湧きあがってきた証拠かと思えます。私もテニスの試合で何度も勝ちました(もちろん何度も負けました...)が、勝って泣くという経験は残念ながらありませんでした。オリンピック、パラリンピックという舞台で活躍するためにどれだけの準備をしてきたのか、勝った選手も負けた選手も私の想像をはるかに超える努力をされてきたのかと思うと頭が下がります。昨日よりも上達するために、より厳しいトレーニングを毎日続ける。一つ間違えればケガや故障で身体を駄目にしてしまうかもしれない、でも世界のライバルに勝つためには乗り越えなければならない、まさに人生を賭けたギリギリの練習を積み重ねる根性を見せつけられた思いです。

何かに全力を尽くす、他人に負けないほどの努力をする。その結果がたとえ報われなくても努力した事実には変わりはなく、その後の人生を豊かに過ごせる糧となるに違いないと思わせてくれた選手の方々に改めて大きな拍手を送りたいと思います。

病院理念

地域の人々に信頼され、
選ばれる病院

基本方針

- 患者様の権利・意思を尊重し、信頼される医療を提供いたします。
- 患者様が安全で安心できる医療に努めます。
- 医療人として自己研鑽し、医療の質向上に努めます。
- 地域基幹病院として、救急・周産期・小児医療の充実を図ります。
- 地域の関係機関と連携し地域医療に貢献いたします。

“50肩”に対する誤解

～治る肩の痛み（50肩、肩関節周囲炎）と、
自然には治らない肩の痛み（腱板断裂）の違いとは～



整形外科 水谷 将大 Dr.

肩の痛みには自然に治るものと、自然には治らないものがあります。一般的に、“50肩”の呼び名で知られる“肩関節周囲炎”の多くは自然に治ります。しかし、自分では“50肩”と思っていたり、肩が痛くて診て頂いた際に“50肩”と言われたりした方の中でも、実際には、“腱板（肩のスジ）断裂”という、自然には治らない状態の方がいる場合もあります。今回は、肩の痛みの原因となることが多い、“肩関節周囲炎（50肩）”と“腱板（肩のスジ）断裂”に関して説明させていただきます。

肩関節は、私たちの体の中で最も可動域が広い（動きやすい）関節です。実際にご自身の体を動かしてみてください。肘や膝などと比べて、あらゆる方向に動きませんか？ぐるぐると回すことができますよね？

少し話はそれますが、肩関節の広い可動域をも超えて動いてしまった状態が“脱臼”です。ラグビーやサッカーなどの激しいスポーツでよく起こります。ただし、普段の状態では肩の脱臼が起こらないように、“関節上腕靭帯”という肩関節を包んでいる靭帯が、肩を守ってくれています。

“肩関節周囲炎（50肩）”は、その関節上腕靭帯が固くなり、肩関節が動きにくくなる病気です。糖尿病の方はなりやすいと言われていますが、現在でもはっきりとした原因は不明です。50歳くらいの方に発症しやすいので、“50肩”の呼び名があります。固くなった関節上腕靭帯は、半年～1年くらいかけて自然に治ることが多いです。まるで氷が自然に解けて水になるような状態なので、英語では“frozen shoulder（凍結肩）”と言います。

関節上腕靭帯が固い時（病気の真っ最中）は、靭帯が肩関節を強く締め付けるため、動かしにくいです。そして、痛みが出ます。血圧計で腕を締め付けられた時の事を想像してみてください。一瞬ですが、痛～いですよね。それが、半年～1年間続くので、とても辛いです。なかでも、なぜか“夜間痛”が多いと言われています。“肩関節周囲炎（50肩）”をすぐに治せる治療法はないのですが、関節内注射は痛みに対して効果的です。半年～1年くらいかけて関節上腕靭帯が柔らかくなると、動かしやすくなり、痛みもなくなります。このようにして、“肩関節周囲炎（50肩）”は自然に治っていきます。よく、ご高齢の方が、“昔50肩やったけど今は治った”と仰っていますよね。

一方、“腱板（肩のスジ）断裂”では、靭帯は固くならないので、肩関節の動きは制限されません。腱板とは肩のインナーマッスル（一般的には“スジ”と認識されています）のことであり、加齢性変化や、転倒して手を突いた、などの怪我で断裂します。一度断裂した腱板は、自然には治りません。ある統計によると、60歳代の方の6～7人に1人は断裂しているそうです。これはかなりの頻度です。

日々の生活で肩を動かしていると、骨と骨の間に挟まれた腱板（インナーマッスル、肩のスジ）がすり減り、いつしか断裂します。これが加齢性変化であり、利き手によく起こります。一方、転倒して手を突いた際などは、手から肩に力が伝わり、腱板が断裂します。どちらのケースでも痛みはありますが、目立って腫れたりせず、また、日常生活はなんとか送ることができるので、“50肩”だと思って放置されることが多いのです。

“腱板（肩のスジ）断裂”の主な症状は、“肩を動かす際の痛み”と“夜間痛”であり、“肩が動かない”ではありません。ただし、腱板断裂の状態が長く続くと、痛みのせいで肩を動かすのがおっくうになり、結果的に“肩が動かなく”なることがあります。

このように、“肩関節周囲炎（50肩）”と“腱板（肩のスジ）断裂”は全く違う病気なのですが、“夜間痛”などの症状が共通していること、そして50歳くらいの方に起こりやすいため、残念ながら同じ病気だと誤解されています。

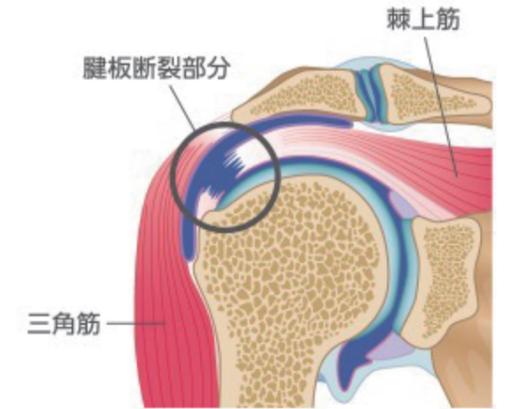
“腱板（肩のスジ）断裂”は、レントゲンでは診断できません。MRIという画像検査が必要です。治療法としては低侵襲の内視鏡（関節鏡）手術で治すことが出来ます。ただし、長期間放置されていると、断裂がどんどん広がり、

内視鏡（関節鏡）手術では治せなくなってしまいます。

そのような場合は、2013年より日本でも人工肩関節（リバーズ型）治療ができるようになりました。

肩が痛い患者さんは沢山いらっしゃいます。しかし、整形外科の中でも肩関節を専門としている医師は少ないです。私（水谷将大）は自身が野球肩で手術を受けた経験もあり、特に肩関節を専門とさせて頂いております。

肩が痛いとき、“ただの50肩”と決めつけず、まずは是非、千葉愛友会記念病院整形外科を受診してみてください。患者様一人一人の状態に応じた治療をご提案させていただきます。



市民公開講座開催のお知らせ

令和6年10月8日（火）14:00より南流山センターにて市民公開講座を開催いたします。

整形外科部長 水谷 将大 医師より

「その痛み、ただの五十肩と思いませんか？一五十肩と肩腱板損傷の違い―」と

「ちょっとした膝の痛み、放置していませんか？一変形性膝関節症の予防と治療―」を

テーマに10年20年後の健康のために今できることを、わかりやすくお話しさせていただきます。

講演終了後は理学療法士による「肩と膝の痛みがあるときの対応方法と予防体操」を行います。

詳細は当院ホームページ・院内掲示板等にてご案内しております。

ぜひ、お気軽にお越しください。お待ちしております。

写真は過去の市民公開講座の様子です。



千葉愛友会記念病院 市民公開講座

肩や膝の痛み 悩んでいる方へ

健康のために今できることを整形外科医が
わかりやすくお話しします。

これって本当に五十肩？

こんなはずじゃなかったのに...

日程 2024年10月8日（火） お気軽にお越しください。

時間 14:00～15:30（開場 13:30）途中退場可能

会場 南流山センター2階ホール（流山市南流山3-3-1）

講演 その痛み、ただの五十肩だと思いませんか？
一五十肩と肩腱板断裂（かたけんぱんれつ）の
違いについて―
ちょっとした膝の痛み、放置していませんか？
一変形性膝関節症の予防と治療について―

講師 千葉愛友会記念病院 水谷 将大 医師
整形外科 部長

・参加無料

・予約不要

定員100名

健康体操

講演終了後に理学療法士による
「肩と膝の痛みがあるときの対応方法と予防体操」
を行います。10年20年後、健康であるために一緒に体操
してみませんか？

持ち物 水分、タオル、うごきやすい服装でお越しください。

お問い合わせ：♡千葉愛友会記念病院

住所 〒270-0161 千葉県流山市鎌ヶ崎1-1

TEL 04-7159-1611(代表) 担当：地域連携課

URL <https://chibaaiyu-kai.com>

