

## 北千葉整形外科たより

vol.8

2022年5月



北千葉整形外科 幕張クリニック

## — ご挨拶 —

新年度が始まりました。4月に入り急速に温かくなり、初夏を思わせる爽やかな陽気の日が続いております。しかし、ウクライナ情勢を始めとする社会・経済不安が我々の生活にも大きく陰を落としております。さらに、新型コロナウイルスも第6波が減少傾向に入ってほっとしたのも束の間、第7波に突入しかけております(2022/04/13現在)。この2年間以上にもわたる自粛生活が国民の健康に及ぼした影響が様々報告されてきています。そのひとつがロコモティブシンドローム(以下ロコモ)の拡大です。ロコモとは運動器の障害により運動能力が低下している状態を指します。コロナ禍で外出や運動機会が減少したことによって体力・筋力が低下してロコモになり、要支援・要介護になる高齢者が増えてきています。厚労省の統計では要支援・要介護になった原因の1位は運動器障害なのです。ロコモの進行は最悪の場合寝たきり状態につながるおそれもありますので、その対策が必要です。そこで、天気の良い日には外に出かけられてはいかがでしょうか。感染対策をして外を歩いているだけでは、コロナに感染する確率は殆どありません。むしろ、紫外線を身体に浴びる事は骨粗鬆症予防にもつながります。熱中症対策をして外を散歩してみましょう。また、ロコモは高齢者だけの問題ではありません。最近、注目されているのが子供ロコモです。コロナ禍で体育の授業が中止になり、運動能力が低下している子供たちが増えているのです。その具体的内容としては、柔軟性がない、姿勢がわるい、バランス不良により転倒しやすい、肥満傾向にある等です。当院では自宅で行えるトレーニングやストレッチも指導しておりますので、心当たりのある方はスタッフにお声掛けください。

2022年5月 北千葉整形外科 幕張クリニック 院長 寺門 淳

## Contents

- ・ご挨拶(幕張クリニック 寺門 淳)
- ・手根管症候群について
- ・ホームページ、WEB予約について
- ・当院スタッフの院外活動報告
- ・各施設医師外来表

## 法人の理念

医療を通じた社会貢献

## 1. 手根管症候群とは？

親指、ひとさし指、中指、くすり指が痺れます。

(図1斜線) 痛みを感じることもあります。

小指は通常、無症状です。4本全てに症状がでることもありますが、3本だけ、ということもあります。明け方に強くなることが多いです。進行すると親指のつけねの筋肉(母指球)が萎縮し、ボタンかけや洗濯バサミの使用が困難となることがあります(図1×印)。

手首では正中神経が手根管というトンネルを通りますが、そこで正中神経が障害を受けることによって発症します(図2)。

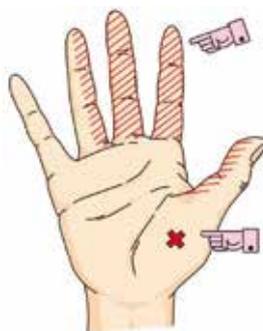


図1

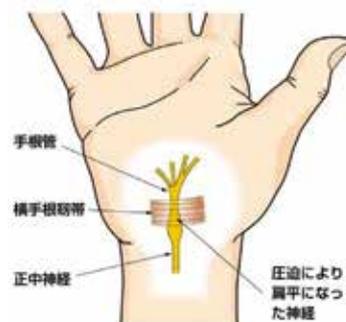


図2

(日本手外科学会「手の外科シリーズ1.手根管症候群」から引用)

## 2. 診断

しびれの範囲と手関節屈曲テスト(図3)、手首でのティネル様兆候(図4)などから診断します。

場合によっては電気生理検査で、神経を刺激してから筋肉が反応するまでの時間を計測します。



図3

手関節屈曲テスト



図4

ティネル様兆候

(日本手外科学会「手の外科シリーズ1.手根管症候群」から引用)

## 3. 治療

手首を長時間、曲げたり伸ばしたりし続けると神経に負担がかかり、症状が出やすくなるので、**手関節装具(図5)**で手首を固定します。夜間や早朝に症状が強い場合は就寝時に装着すると効果的です。

装具で症状がとり切れない場合やぶり返す場合は、**ステロイドの注射**や**手術**を考慮することがあります。



図5

手関節装具

## 4. 手外科

当院では常勤医師(手外科専門医)による専門外来を開設しています。お気軽にご相談ください。



国司 俊一

## ホームページ・WEB予約に関して

### ホームページが新しくなります



### WEBで診察予約が出来ます!

#### 新規予約限定

〈手順〉

北千葉整形外科  
Kitachiba Spine&Sports Clinic  
ホームページ



ドクターズファイル 北千葉

まずは検索を!

## 当院スタッフの院外活動報告

当院では、患者様により良い医療を提供するため、学術活動に力を入れております。

1月に開催された「千葉スポーツ医学研究会」、3月に開催された「千葉県理学療法士学会」にて、当院のリハビリスタッフが発表を行いましたので報告いたします。

### 演題：「当院における、 いわゆる足関節靭帯損傷の実態調査」

内容は初診時に足関節靭帯損傷と診断された患者様の骨・軟骨損傷の合併率について検討し、調査結果からMRIを撮影された患者様のうち約4割に骨・軟骨損傷が合併していました。また、合併することで歩行時の痛みを伴う可能性があることが分かりました。今後も引き続き調査を行い、患者様へ適切な治療を提供できるよう努めてまいります。

トレーナー 田中 雅義志

### 演題：「人工膝関節全置換術後の握力、 筋肉量の経過について」

これまで当院で手術をされた患者様の情報を整理し、改めて調査し発表を行いました。ご高齢の方へのリハビリテーションは全身機能に着目する必要があることを学びました。数ある情報の中からまとめて発表するまでは時間を要し、苦勞しました。日々の臨床を見直し、より良い治療へ繋がるよう患者様へ還元してまいります。

理学療法士 福島 楓

### 演題：「靭帯損傷後に生じた 反対側の総腓骨神経麻痺」

今回は右足の捻挫を受傷後に反対の左側足に麻痺症状を発症した方の報告を行いました。今回の報告を行うことで自分の知識の確認や最新の情報を調べる事でより知識が深まったと思います。発表ではフレッシュマンの部で最優秀賞を頂く事に繋がりました。この経験を日々の臨床に生かし、患者様に還元していきたいと思っております。

理学療法士 星 雄輔

### 演題：「一次性凍結肩患者の 結節動作改善に要した期間と傾向調査」

私は今回初めて学会という場で発表となり、わからないことだらけでしたが、上司の力をお借りし、満足のいく形で発表当日を迎えることができました。日々患者様の希望にお応えするために試行錯誤してましたが、その中で感じた疑問を研究という形で患者様に還元できることにやりがいを感じました。

理学療法士 佐藤 広大

# 外来表

2022年5月現在

## 稲毛クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	小泉	小泉	高瀬(膝・骨粗)	蓮江	金(骨粗・脊椎)	小泉or金or 池田or森永or 村松or原田or 常泉or村上or 稲毛
	2診	鎌田(脊椎)	杉岡(肩)	伊藤(2,4)or蓮江(1,3,5)	国司(手)	村松(足・膝・OA)	
PM	1診	萩原(骨粗・脊椎)	蓮江	小泉	篠原(小児・足)	高瀬(OA・スポーツ)	稲毛
	2診	宮坂(股)or落合(肩)	鈴木	寺門(骨粗・分離)	金(骨粗・脊椎)	国司(手)	

## 美浜クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	篠原	篠原	鈴木	萩原	萩原	萩原or蓮江or 篠原or国司or 高橋or鈴木or 村松or高瀬
	2診	萩原	蓮江(骨粗・脊椎)	萩原(2,4)or伊藤(1,3,5)	篠原	小泉(OA)	
	3診	稲毛(骨粗)	国司(手)	宮城(膝)or宮坂(股)	阿部(OA)	土屋(スポーツ)	
PM	1診	篠原	小泉(小児・股)	篠原	蓮江(骨粗・脊椎)	鈴木	萩原or鈴木or蓮江or 村松or篠原or高瀬or 国司or村上or付岡or 山崎or木下
	2診	金(骨粗・脊椎)	高瀬(OA・スポーツ)	村上(脊椎)	国司(手)	金(骨粗・脊椎)	
	3診	寺門(骨粗・分離)	山崎(肩)or後藤	濱里(リウマチ)or田原(OA)	千葉大(肩)	村松(スポーツ)	

## 幕張クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	金	福田	萩原or蓮江(脊椎)	寺門(骨粗・脊椎)	鈴木	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木or 落合or大鳥or 内山or稲毛or鳥飼
	2診	蓮江(骨粗・脊椎)	高瀬	金	金	鳥飼(脊椎)	
	3診	村松	鈴木	篠原(小児・足)	小泉(小児・股)	高瀬	
	4診			国司(手)		稲毛or志賀(骨粗・脊椎)	
PM	1診	蓮江(骨粗・脊椎)	寺門(骨粗・分離)	(脊椎)	萩原(骨粗・脊椎)	小泉(小児・股)	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木or 山縣or金山or 木島or藤田
	2診		篠原(足)or山崎(肩)	高瀬	中川(足・膝)	萩原(骨粗・脊椎)	
	3診	土屋(スポーツ)	国司(手)	村松(スポーツ)	土屋(スポーツ)	土屋(スポーツ)	
	4診	落合or橋本(肩)		濱里(リウマチ)or豊根(骨粗)	萩原茂(股)		

※学会等により変更があることがあります。詳細は各院にお問い合わせ下さい。

# アクセス



## 稲毛クリニック

〒263-0051 千葉県稲毛区團生町 166-1  
TEL:043-207-6600 FAX:043-207-6611

## 美浜クリニック

〒261-0005 千葉県美浜区稲毛海岸 3-1-43  
TEL:043-216-3300 FAX:043-216-3301

## 幕張クリニック

〒262-0032 千葉県花見川区幕張町 1-7689-1  
TEL:043-350-1100 FAX:043-350-1101

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	○	○	×
PM	○	○	○	○	○	△	×

[診療時間] AM9:00~12:00 PM15:00~18:30  
(土曜日PMは14:00~17:00)

<http://www.kic-ssc.com>

北千葉整形外科 で 検索

