

五十肩ってなに?

一般的には五十肩と呼ばれていますが、正式には肩関節周囲炎という名称で、病院などでは病気として扱われています。

肩こりや腱板断裂とは違いますが、肩の動く範囲が狭くなり痛みを伴うのが特徴で、肩の組織の柔軟性が低下し肩関節を包む関節包(関節を覆っている袋状のまく)に炎症が起こる病気です。

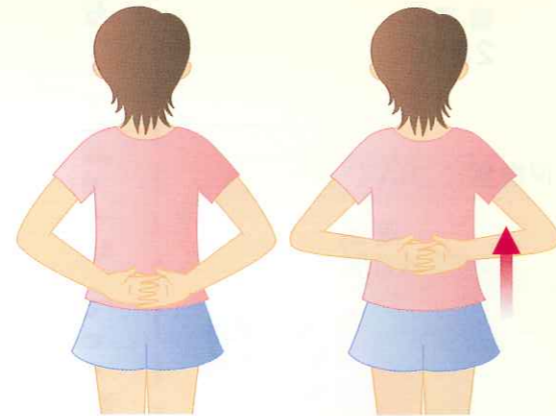
もしかして五十肩?

- 夜、肩・腕の痛みで寝付けず、目が覚めてしまう
- 昼夜問わず激しく肩が痛むことがある
- どの方向に肩を動かしても痛みがある
- 時間が経つと痛みが少し治まったりする

これらの症状に当てはまる場合は五十肩の可能性があるので、さらに下の図を参考にしたセルフチェックで確認してみましょう。

① 両手を上に挙げてみましょう。

肘を伸ばしたまま両手を上に挙げます。一番上まで挙げた時に左右の腕は同じように挙がりますか?
手のひらの向きに違いが生じていませんか?きちんと挙がっている方の腕に反対の腕を合わせようとすると痛みが出ませんか?



② 手を背中で組んで上に挙げてみましょう。

肘を開いた状態で両手の指を腰の後ろで組み、そのまま背骨に沿って上に移動させてください。肩を後ろにまわし手を挙げた際に痛みが出たりしていませんか?



これらのセルフチェックに当てはまる方はもちろんですが、肩に違和感や熱っぽさを持っていたりする場合もこれを軽視せず一度、整形外科への受診をおすすめいたします。

専門医による問診で生活指導などのアドバイスや治療をし、辛い症状を緩和することができます。

皆さまの声を聞かせてください!

イムス三芳総合病院では、よりよい病院づくりをすすめるため、患者さま・地域の皆さまのご意見を募集しています。ご意見は下記FAX、E-mailまたは院内総合受付横に設置のアンケートBOXまで。皆さまの貴重なご意見をお待ちしております。

FAX: 049-274-7016 E-mail: renkei.mkh@ims.gr.jp

イムス三芳総合病院 広報誌
Plaza ims (プラザイムス) Vol.16 2010.4
発行/イムス三芳総合病院 地域医療連携室
発行日/2010年4月
〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保266-1
医療法人社団明芳会 イムス三芳総合病院
TEL049-258-2323
http://www.ims.gr.jp/miyoshisougou/



超音波装置(エコー)のご紹介

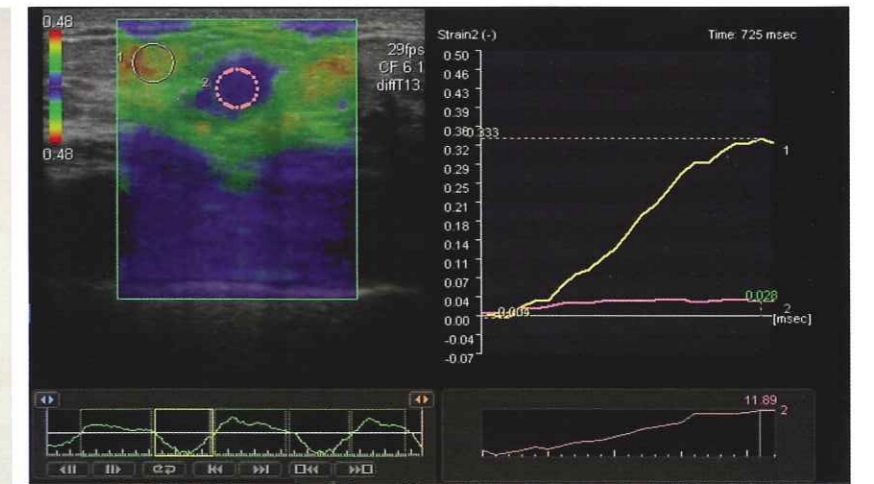
超音波装置とは、超音波という人には聞こえない高い音を機械からだし、体内から反射し、かえってきた音の強弱の違いを画像化する装置です。

当院では最近、新たに超音波装置を1台導入し、計3台の装置により精密かつ迅速な検査を施行しております。痛みを伴わない検査のため、経過観察にも役立ち、どんな人にも行える検査で安全に施行することができます。腹部・心臓・血管・甲状腺・乳腺などの検査ができます。

新しく取り入れられた機能として、エラストグラフィというものがあります。従来の装置では形・大きさ・深さ・石灰化の有無・病変の位置等の画像診断を行っていましたが、新たに導入した装置では従来の検査内容に加え**組織の硬さの情報を付加した画像を描出**することが可能となり、病状をより詳しく早期に診断することが可能となりました。

今回、導入した装置と従来の装置との違いは、より高画質でより高度な機能が充実したという点です。

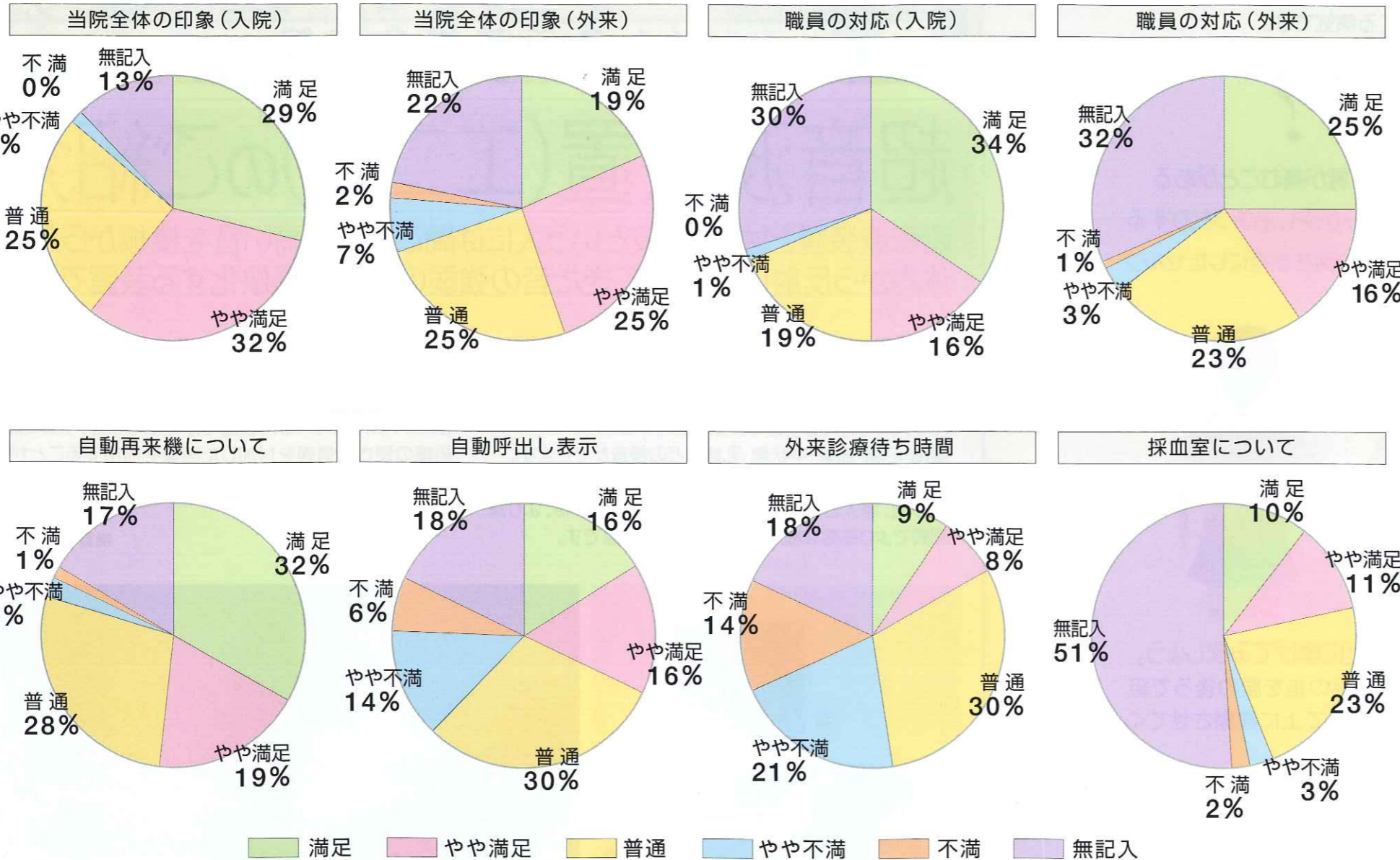
検査科 稲垣



病変を検出するためには、GainやSTCといった機能を使い、画像を均一な条件に調整して観察する必要がありますが、新しく取り入れた機械により**Quick Scan (自動輝度調節)**が搭載され、深さ方向・方位方向にも画像全体を簡単に最適化することができるようになりました。
※操作をワンタッチで行える機能

平成21年 院内アンケート実施結果

接遇向上を目的とし、平成21年11月1日～30日までの30日間、院内にて患者さまアンケートを行いました。
 アンケートの回収結果は、回収枚数314枚(入院157枚、外来157枚)となりました。
 今年度は外来採血室の増設等を行いましたので、それに関わる項目を加え実施させていただきました。



今年のアンケートの結果を分析すると……

入院患者さまと外来患者さまを比較しますと、入院患者さまの方が全体的に高い評価をいただいた傾向にあります。
 職員に対する満足度では、医師に対して『満足』『やや満足』と評価された方が入院70%に対し、外来は51%、同様に看護師に対しては、入院77%に対し、外来は52%と入院が外来より高い評価をいただきました。
 一方で、外来診療待ち時間に対する設問では、『不満』『やや不満』の評価を多

くいただきました。改善にむけ努力して参ります。
 日頃から当院をご利用いただいている患者さまやご家族のみなさまが『当院職員の対応や施設・設備などの環境システムをどのように感じておられるのか』というご意見を職員一同真摯に受け止め、今後とも患者さまの満足度をあげられるようより一層努力をしていきたいと思っております。アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。

Good Cooking プラザイムメニュー 『グレープフルーツジャム』

グレープフルーツの栄養

一年中売られているグレープフルーツですが一番の旬は春、今が一番美味しい季節です。グレープフルーツにはビタミンCや食物繊維、ビタミンB1などの栄養が豊富で、季節の変わり目で風邪を引きやすい時期にはぴったりです。
 今回は手軽に食事に取り入れられるように、「グレープフルーツジャム」をご紹介します。
 トーストにも合いますし、ヨーグルトなどにかけても美味しくいただけます。また程よい酸味と甘みがありますので、肉料理や揚げ物にも合います。ぜひお試しください。



材料 (150~200g)

※煮詰め具合によって量に違いがでます

- グレープフルーツ…………… 1個(果肉 250g 前後)
- 砂糖…………… 70g
- レモン果汁…………… 大さじ1杯

作り方

- ① グレープフルーツは薄皮をむき、果肉だけになります。
- ② ①の果肉に砂糖を混ぜしばらくおきます。
- ③ 水分が出て砂糖が溶け出したら、レモン果汁を加えて弱火で煮ます。(苦味のお好きの方は皮を薄切りにして入れても美味しくできます)
- ④ 煮立ってきたら「あく」が出てきますので数回取り除いてください。
- ⑤ 15分ほど煮詰めると出来上がりとなります。(果肉を残したい方は煮詰め具合を調整してください)

