

医療法人社団 広恵会 春山記念病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<http://www.haruyama-hosp.com>

e-mail : info@haruyama-hosp.com

筋肉のこり (筋・筋膜痛症候群とは?)

麻酔科 (ペインクリニック)

伊藤 樹史

筋肉のこりが持続して、緊張が高まると痛みとなります。生化学・血液検査、X線検査などで異常所見が見当たらないのに、筋肉に慢性的な痛みやこりがある、疲れやすく、体の調子が悪いと感じる症候群です。この症候群に関連した病名は60種類以上あります。

筋緊張や痛みの原因は、筋肉の傷害によるもの、筋肉以外の組織の外傷や病変等の反射で起こるものから、不安、緊張、抑うつ状態などの心理学的背景によるものなど色々です。

慢性的に“ストレスがたまる”と、不快、怒り、不安、憂うつなど負の情動の緊張が心身の中で高まり、これが慢性的に続くと痛みを強く意識するようになったり、自分で痛みを抑える力が弱くなってきます。痛がり家、こり家というわけです。さらには自律神経系の症状も加わると、体の変調変化も来します。

情動は運動神経系の調節にも関係し、さえない表情、姿勢、動作などにも現れます。肩に重荷を感じ、肩に力が入り、僧帽筋、肩甲挙筋が収縮する。これが続くと肩こりです。

急性あるいは反復性の過負荷ストレス、つまり使い過ぎが原因です。顔をしかめ、額にシワを寄せるなど、前頭筋が収縮して、頭蓋筋まで収縮すると頭痛にもなります。

はじめは一時的であっても、次第に持続性の緊張性収縮に移行します。やがてこの収縮が頸筋にまで拡がると、肩こりに加えて頭頸部痛が現れます。

こりの局所を触ってみると頸板状筋や頸半棘筋の緊張が強く、時に後頭部にも痛みが見つかります。深刻な憂うつに落ち込んだ人は、肩を落とし、顎を前に出して頭の重心が体の重心よりも前に移動します。頭を支える後頸筋(頭半棘筋、頸半棘筋、多裂筋)にも負担がかかります。これも頭頸部への痛みに関係してきます。頸椎が前方に移動し、腰椎にまで負担がかかると脊柱起立筋のこりや腰痛にも意識が向かいます。

痛みの箇所にはぴんと張った筋線維の束、つまり硬結(しこり)や痛みを起こすトリガー点があります。ここに圧迫を加えると離れた場所に関連痛を感じたり、飛び上がるほど痛み“jump sign”が認められます。トリガー点をマッサージ、指圧、針治療、局所麻酔薬の注射を行うと痛みは和らぎます。一度、ペインクリニックを訪れましょう。



救急医療に励んでおります

平成28年9月9日『救急の日』に東京消防庁新宿消防署長より救急医療において当院の協力体制に対する感謝状をいただきました。

当院の日頃の活動を評価していただいたものと職員一同うれしく思っております。これからも地域の救急医療に励んでまいる所存です。

また、プライベートでも救命活動を行いました。

平成28年8月4日に当院消化器内科の医師が東京消防庁の消防総監より感謝状をいただきました。

これは7月に新宿区内の百貨店において、心肺停止状態に陥り生命の危機に瀕していた女性に対し、迅速かつ的確な心肺蘇生処置をおこない救命したことに對するものです。

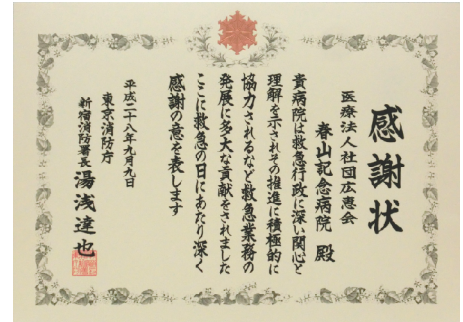
「たまたま、その場に居合わせたから・・・救命できてよかった。」と笑顔で答える医師を誇らしく思います。

最後に「救命」繋がりでのAED（自動体外式除細動器）のお話です。

AEDとは心室細動と呼ばれる症状による心肺停止者に対し、電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻すための装置で、救命のためであれば一般市民でも使用できます。当院にももちろん設置しておりますが、当院の周辺でも駅、学校、交番、公共施設等にAEDを設置している場所がいくつもあります。オレンジ色のマークが目印です。

最近では通勤途中にAED付き自動販売機をみかけることもあります。残念なことに時間帯によっては使用できない場所に設置されているところもあるようです。

いざという時に病院が目の前にあったり、たまたま医療従事者が通りかかったりするの稀でしょう。そんな時にあわてないために、ご自身の生活エリア内でどこにAEDが設置されているのか一度確認しておくことをお勧めいたします。



当院への救急医療に対する感謝状



当院医師への人命救助の感謝状授与



数字で見る!! 春山記念病院



| 平成28年4月～平成28年9月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 合計 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 外来患者延べ数 | 4,862 | 4,735 | 4,972 | 4,862 | 4,764 | 4,664 | 28,859 |
| 入院患者延べ数 | 2,570 | 2,742 | 2,445 | 2,614 | 2,687 | 2,732 | 15,790 |
| 搬送救急車台数 | 349 | 321 | 322 | 315 | 308 | 301 | 1,916 |
| 手術件数 | 119 | 123 | 118 | 105 | 119 | 123 | 707 |

春山記念病院の理念と基本方針

病院理念

・安心で信頼される急性期医療 ・治療の継続性を目指した回復期医療 ・共に歩む医療

基本方針

1. 急性期疾病と救急医療にあたる地域の中核病院として、常に医療技術の向上を図り、最善の医療を提供します。
2. 医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスを提供できるよう努めます。
3. 急性期から回復期リハビリテーションへの円滑な移行を通じて治療の継続性を目指します。
4. 患者の皆様のご権利を尊重し、信頼関係のもと安全で納得のできる医療を確保するため、患者の皆様自らにさまざまな医療の現場で診療に積極的に参加していただき、より良きパートナーシップを構築するよう心がけます。
5. 健全な経営を維持し、その成果を医療活動を通じて地域に還元します。
6. 地域の医療・福祉機関等と密接に連携を図り、地域のニーズに適応した医療を提供致します。
7. スタッフと病院がともに発展できる、働き甲斐のある職場を目指します。

患者様の権利

当院では下記の患者様の権利を守ることを宣言します。

良質な医療を公平に受ける権利

患者様はだれでも社会的な地位、疾病も種類、宗教などにより差別されることがなく、適切な医学水準に基づいた安全かつ効果的な医療を受ける権利を持っています。

選択の自由の権利

患者様は担当の医師、病院等を自由に選択し、また変更する権利があります。また、いかなる治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を有しております。

情報を得る権利

患者様には、自身の病状や治療について医療上の記載されている情報を受ける権利を有しています。また、納得出来るまでわかりやすく十分な説明を受ける権利があります。

自己決定の権利

患者様は、情報と医療従事者の誠意ある助言・協力を得たうえで、自己の自由な意思に基づいて、検査・治療その他の医療行為を受け、選択し、あるいは拒否する権利を有します。

プライバシーを保護される権利

患者様には、医療過程で得られた個人情報の秘密が侵されない権利があります。

尊敬を得る権利

患者様は、病を自ら克服しようとする主体として、その生命・身体・人格を尊重される権利を有します。また痛みをはじめとする苦痛の除去を受ける権利があります。

医療機関の皆様へ

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00

CT、MRI検査や脳波検査などお電話で受付いたします。

TEL : 03-3363-1661 (代表)

《入院依頼》

その他、緊急性の少ない入院の相談は代表番号より「地域連携室」が承ります。

《医療相談》

医療相談はMSWが対応いたします。

TEL : 03-5337-7335 (直通)