

あなたと健康をひらく広報誌

# あいのまど



秋田赤十字病院

No.40  
2020

AI no MADDO



特集：肩のポパイサインと  
腱板断裂を知っていますか？

## contents

特集：整形外科

診療科紹介：小児外科

健康リハビリコラム：腰回りの運動

感染症流行期にこころの健康を保つために

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

「#最前線にエールを何度でも」プロジェクトのご紹介

継続した献血のお願い

裏面には  
外来診療一覽も  
ついています



COVER PHOTO  
ひょうしのしゃしん



救いを託されている。

表題は、今年の赤十字運動月間のキャッチコピーです。全国で編成している赤十字の医療救護班、当院では常時9個班の救護員67名と心のケア指導者6名、災害医療コーディネーター8名が登録されています。5月13日（水）に救護員辞令交付式を開催し、赤十字の使命を胸に、頻発する災害に立ち向かう決意を新たにしました。いつ災害が起きても、すぐに駆けつけられること。それが「赤十字救護班」です。

「あいのまど」の由来

当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。

特集 整形外科 Orthopedics  
肩のポパイサインと腱板断裂を知っていますか？

第一整形外科副部長  
人工関節副センター長  
富手 貴教  
日本整形外科学会整形外科専門医  
ひとこと:STAY HOMEはそば打ちに挑みました。

整形外科 医師  
岡本 憲人  
ひとこと:昔の将来の夢はラーメン屋さんでした。

第一整形外科副部長  
尾野 祐一  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
日本骨粗鬆症学会認定医  
ひとこと:サッカー観戦が趣味です。



第一整形外科副部長  
湯本 聡  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本リウマチ学会リウマチ専門医  
日本整形外科学会リウマチ医  
日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
日本整形外科学会運動器リハビリテーション医  
日本整形外科学会スポーツ医  
日本リハビリテーション医学会認定臨床医  
ひとこと:運動不足を反省しながら月日が流れていく毎日です。

第二整形外科部長  
島山 雄二  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医  
臨床研修指導医  
ひとこと:One job at a time. Every job a success.

第一整形外科副部長  
人工関節センター長  
田澤 浩  
日本整形外科学会整形外科専門医  
日本人工関節学会認定医  
ひとこと:人工関節置換術を担当します。

整形外科

昭和28年4月 開設  
整形外科は、四肢・脊椎脊髄・骨盤などの筋骨格神経系、いわゆる運動器の疾患を診療します。当院は救命救急センターを併設し、またドクターヘリの基地病院となっているため、整形外科でも急性期の医療、重症で手術を要する方の治療を中心に行っています。専門性の高い治療、大きな手術が必要な治療の場合も対応できる体制を整え、診療することを使命としています。



ポパイサインとは？

”ポパイ”といえ、昔のアニメで、缶入りのほうれん草を食べた後の盛り上がった腕の筋肉を連想されることでしょうか。これは肘を曲げる上腕二頭筋の最大収縮時の筋肉の盛り上がり方を表現していて、ある意味の力強さの象徴と言えます。

しかし、肩関節外科で”ポパイサイン”と言え、少し意味合いが異なります。上腕二頭筋の長頭腱が断裂して、筋腹が肘近くに”たごまった”結果、本来の位置よりも肘のほうに垂れ下がって見える所見を”ポパイサイン:popeye sign”といいます。長頭腱は自然に損傷する場合と、力仕事やスポーツなどの最中にブチっという瞬間と共に損傷する場合があります。

腱板断裂とは？

ポパイサインがある場合、何割かは腱板断裂を伴っているとされています。この腱板とは肩甲骨と上腕骨を繋ぐインナーマッスルで4つの腱、すなわち、棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋から構成されています。これは上腕骨を肩甲骨に最適な位置に引き付けることで日常動作に限らず、打球やゴルフのスウィングなどが円滑に行われるように作用しています。この中でも特に肩甲下筋腱は上腕二頭筋長頭腱の断裂や脱臼に伴い易いと言われています。



どういった治療を行うの？

仮にポパイサインを認めても、上腕二頭筋の短頭は容易には損傷されないため、肘を曲げる機能は損なわれず治療の必要はほとんどありません。しかし、肩甲下筋腱が断裂していれば、肩痛や挙上制限、背中に手を回すなどの日常動作や打球動作などに支障をきたすため積極的な治療を要することになります。損傷された腱板は自然治癒しないとされており、痛みだけでなく肩関節機能の改善も求めるのであれば、手術をして断裂した腱を修復する必要があります。

ポパイサインがあれば整形外科の受診を勧めます。残念ながら”ほうれん草”を食べても治りません。



# 腰回りの運動 *Let's Exercise*

## 脇腹ストレッチ



1  
椅子に腰かけ、背筋を伸ばして座る。両脚は大きく開いて両手は膝に置く。



2  
手を真上にあげ脇腹を伸ばすイメージで左斜め上方に腕全体を伸ばす。



3  
次に左手も同様に行う。  
☞腕を上げられない人はできる高さで行いましょう。

## 股関節開き



1  
腰に両手を当てて、正面を向いて立ち、右足はつま先を立てる。



2  
右足のつま先を支点に膝を外に開き戻す。



☞足を開くときに上体が膝と一緒に動いたりぶれたりしないようにする。

## 骨盤回し



1  
両足を肩幅に開いて立ち腰骨に両手を添える。



2  
頭の軸を動かさないように骨盤を時計周りに5回、反時計回りも同様に行う。



☞頭の軸が動いてしまうと股関節の運動にならないので注意する。

☞骨盤回しが難しい場合は前後、左右の動きのみで行いましょう。



(左から)受付事務2名、吉野裕顕先生、伊藤看護師、佐藤看護師

## 診療科紹介

# 小児外科

令和2年4月より秋田赤十字病院に小児外科が新設されました。「小児外科」という診療科を初めて聞かれる方も多いと思いますが、簡単にいえば、子どもの内科的な病気を小児科の先生方が診るように、子どもの外科的な病気を診察するのが小児外科です。

小児外科では生まれつきの病気や生まれた後にかかる病気に対して処置や手術を中心とした治療を行います。対象は基本的には15歳以下の子どもですが、15歳以上の患者さんでも、原疾患が小児外科疾患であれば診療の対象としています。

主な対象疾患は鼠径ヘルニア(脱腸)、陰嚢水腫、臍ヘルニア(でべそ)、乳児痔瘻(肛門周囲膿瘍)、体表の良性腫瘍(腫瘍)や瘻孔、便秘などですが、けがや異物、虫垂炎、腸重積、腸閉塞などの救急疾患についても対応します。

また、外科処置や手術をするだけでなく、手術の適応などについてのご相談にも応じます。

お困りのことや相談がありましたら、当院小児外科外来を受診してください。

### 小児外科外来の特徴

1  
小児外科専門医が診察、治療を行います。

2  
産科、小児科、外科、泌尿器科、形成外科などの先生方や秋田大学附属病院小児外科とも連携して、患者さんにとって最も良い医療を選択し、提供したいと考えています。



小児外科で治療する病気については日本小児外科学会ホームページ(<http://www.jsps.or.jp/>)をご覧ください。

## 「感染症流行期にこころの健康を保つために」

隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために私たちは以下のようなヒントを用いて自分自身を十分にいたわる必要があります。

**避けた方がよいこと**

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

**おすすめすること**

**G A M E**

- 活動的であるように心掛けましょう。書きものをしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独、パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどでビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。

自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。

通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取りましょう。達成することで、自分自身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。

感情をありのまま受け止めてください。自分自身の状態が、自分自身と対峙しやすくなります。

出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。

隔離されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

- 自身の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 起こりうる最悪の事態を考えると、思考が現実化し、落ち込みやすくなったり、恐怖が強まったりします。
- 自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となっていたかもしれないと自分を責めます。
- 他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

新型コロナウイルスによる感染症は、世界中で感染の拡大が続いています。このような状況の中で、多くの方が初めての隔離や自宅待機を経験し、大変な思いをされている方もいらっしゃるかもしれません。この度、日本赤十字社では国際赤十字と協力し、みなさまの「こころの健康」を保つヒントとなるサポートガイドを作成しました。困難な時期を乗り切るための一助として是非お役立てください。



上記の他に「隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ編」、「高齢者や基礎疾患のある方とご家族へ編」もホームページに公開しております。左記QRコードからアクセスください。

Content and design developed by: **香港紅十字會 HONG KONG RED CROSS** 中國紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by: **日本赤十字社 Japanese Red Cross Society**

## 「#最前線にエールを何度でも」プロジェクトのご紹介

それぞれの場所で、いっしょに立ち向かっている仲間として、全国の医療従事者にエールをおくろう

**#最前線にエールを何度でも**

全国の医療従事者への応援プロジェクト  
呼びかけ: 日本赤十字社 協力: UNIVERSAL MUSIC

SNSで、「#最前線にエールを何度でも」をつけて、エールをおくろう。

詳細に関してはWEBをご覧ください。下記QRコードからアクセスください。

## 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~

新型コロナウイルス感染症は、「3つの顔」を持っており、これらが「負のスパイラル」としてつながることで、更なる感染の拡大につながっています。

この度、日本赤十字社ではこの「負のスパイラル」を知り、断ち切るためのガイドを作成いたしました。感染拡大を防ぐための一助として是非お役立てください。

全ページはWEBをご覧ください

**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう**  
~負のスパイラルを断ち切るために~

### 編集後記

今年ももうすぐ半分が終わりますね。だんだんと暑い日が増えてきました。これから本格的な夏を迎えますが、しっかりと熱中症対策をしましょう。今号では整形外科や新設されたばかりの小児外科を特集しました。健康リハビリコラムでは腰回りの運動を紹介していますので、運動不足を感じる方はぜひ試してみてください。新型コロナウイルス感染症についてもまだまだ油断できない状況が続きますが、気を抜かず乗り切りましょう。「あいのみど」がリニューアルして早1年! 今後とも秋田赤十字病院と「あいのみど」をよろしくお願いいたします。(企画調査課 柳葉)

**【献血に関するお問い合わせ先】**  
秋田県赤十字血液センター  
献血推進課  
018-865-6712

毎日多くの患者さんが輸血を必要としています。献血に対してみなさまの継続的なご協力をお願いいたします。

新しい新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなか、献血にご協力いただきましたみなさまに心から感謝申し上げます。秋田県は、他県と比較して感染者が少なく、5月14日に緊急事態宣言が解除されましたが、企業等における献血パスの受入れが延期されるなど、必要とされる献血量の確保が難しい状況が続いています。

献血時の新型コロナウイルス感染をご心配される方がおられますが、日本赤十字社では、徹底した感染対策を行います。

### 継続した献血のお願い

**7/1** 病院創立記念日のため一般診療を休診いたします

7月1日(水)は、病院創立記念日より、一般外来診療を休診いたします。なお、急患の方は、救命救急センターでの対応とさせていただきます。

# 外来診療のご案内

(令和2年6月1日現在)

診療科目	午前/午後	月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
神経内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
内科	午前	○	○	○	○	○
代謝内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	○	○	○	予約のみ
腎臓内科	午前	○	○	-	○	○
	午後	-	-	予約のみ	-	-
血液内科	午前	○	予約のみ	予約のみ	○	-
心臓血管外科	午前	-	-	○	-	-
循環器内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	-	-	-	-
消化器(肝胆膵)	午前	○	○	○	○	○
	午後	-	-	IBD	IBD(予約のみ)	-
消化器(消化管)	午前	○	○	○	○	○
消化器外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	○
小児科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
小児外科	午前	-	-	-	○(第4のみ)	○(第1・2・3・5のみ)
産科	午前	○	○	○	○	○
	午後	妊婦健診・産後1か月健診のみ				
婦人科	午前	○	○	○	予約のみ	○
	午後	○	○	○	予約のみ	○
眼科	午前	予約のみ	○	予約のみ	○	○
	午後	手術	レーザー治療/検査	手術	レーザー治療/FAG検査	レーザー治療/FAG検査
脳神経外科	午前	○	○	○	-	○
呼吸器外科	午前	○	予約のみ	○	予約のみ	○
緩和ケア内科 (完全予約制)	午後	-	-	-	-	○
乳腺外科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	-	-
呼吸器内科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
形成外科	午後	○	-	○	レーザー治療	○
皮膚科	午前	○	△	○	△	△
	午後(予約のみ)	光線外来	手術	検査・手術	○	○
耳鼻咽喉科	午前	予約のみ	○	○	○	予約のみ
	午後	-	-	めまい	-	めまい
精神科 (完全予約制)	午前	○	予約のみ	○	○	○
	午後	○	予約のみ	○	-	○
腫瘍内科	午前	○	○	予約のみ	○	○

※小児科、緩和ケア内科、乳腺外科、呼吸器内科、精神科は原則として予約制です。

※休診日、診察時間外に関係なく、救命救急センターは24時間対応しております。

※火曜日、木曜日、金曜日の皮膚科の診察については、新患は紹介のみとなります。(上表△印の日時です)

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/pages/d-gairaisinsatuhyo>

右記QRコードから受付時間・診療時間の詳細にアクセスいただけます



**受付時間** 診療科、曜日により異なります。

**診療時間** 8:30~17:00  
(診療科、曜日により異なることがあります)

**休診日** 土・日曜日、国民の祝日、  
12/29~1/3、7/1(創立記念日)

**面会時間** 面会制限中

詳細は当院ホームページをご覧ください。

紹介状をお持ちの方

初めて受診する方は、地域医療機関(最寄りの医院・病院)からの紹介状をお持ちください。  
電話で予約も可能です。  
予約先: 地域医療連携室 018-829-5233(直通)  
平日 8:30~17:00

紹介状をお持ちでない方

予約先: 各科外来窓口 018-829-5000(代表)  
平日 14:00~16:00  
紹介状をお持ちでない方は、診療費の他に初診時の選定療養費\*として5,000円(税抜)をご負担いただきます。  
ご了承のほどお願い申し上げます。

\*選定療養費…国が病院と診療所の機能分担の推進を図るために定めた制度です。