

# 連携医療機関のご紹介

今回は、病気がよくなっていくこと・安心をえられることを常に考えて診療にあたっておられる『なかお耳鼻咽喉科アレルギー科』中尾 芳雄 先生にお話しを伺いました。



中尾 院長

## なかお耳鼻咽喉科アレルギー科

〒730-0823  
広島市中区吉島西2丁目14-12(2F)  
電話 / 082-242-4133  
HP / <https://www.nakao-jibika.com>  
院長 / 中尾 芳雄  
診療科目 / 耳鼻咽喉科、アレルギー科



ロゴと外観 (HPより)

### ○開業されてから今までのことを教えてください。

広島大学医学部を1999年に卒業後、広島大学病院・広島赤十字・原爆病院・広島市立安佐市民病院・JA吉田総合病院で勤務しておりました。

2018年11月に、広島市中区吉島で「なかお耳鼻咽喉科アレルギー科」を開業いたしました。

約20年間の勤務医の経験を活かして、地域医療に貢献できるよう邁進しております。

### ○クリニックの特徴を教えてください。

患者さんに必要な検査、今後行っていく治療について、耳鼻咽喉科専門医としてしっかりと説明をこころがけています。すべての病気が外来診療のクリニックで治療できるわけではありません。患者さまの病状に応じて、紹介が必要と判断した場合は、保存的な治療と、手術による治療の両方の視点から考え、早めに基幹病院や内科などの他科に紹介させていただいております。患者さまにたくさん受診していただいております。お一人お一人に多くの診察時間をかけられないこともあることから、ホームページ上でも病気をわかりやすく説明しています。

### ○毎日の診療で大切にされていることや、やりがいは？

赤ちゃんから乳幼児・小・中・高校生・社会人・高齢の方まで幅広い年齢層の患者さまを診察しております。一人の患者さまが成長され、大人になっても受診していただけるというのは耳鼻科医のやりがいにつながっています。泣きながら受診した患児が「バイバイ」と手を振って帰られることもあり、当クリニックを受診して、病気がよくなっていくこと、安心をえられることを常に考えて診療にあたっています。そのために日々、耳鼻咽喉科領域の新しい知識を習得すること、患者さまの訴えを真摯に傾聴することをこころがけ、気兼ねなく私やスタッフに相談できるようなクリニックの雰囲気作りを力を入れていこうと考えています。

### ○県病院はどんなところですか。

県立広島病院の耳鼻咽喉科主任部長の平位先生や、小児感覚器科主任部長の益田先生とは面識もあり、日頃からとてもお世話になっております。診断・手術・治療を迅速に行っていただき、特に鼓膜にチューブを留置する手術や内視鏡的鼻内手術は日帰りで手術を行って頂いております。緊急の処置が必要な扁桃周囲膿瘍の方などはスムーズに入院を受け入れて頂いております。

### ○最近のトピックスについて

耳鼻咽喉科の開業医では珍しいのですが、待ち時間短縮を目的に、予約制を導入しております。1度受診された後に受付で次回の予約を取っていただく方法と、電話での予約と、インターネット予約の3通りで患者さまに合わせた予約方法を可能としています。時間ごとに区切り、予約受診の患者さまとフリー受診の患者さまを診察させていただいております。



診察中の中尾院長

### 【取材後記】

待合室には院長先生がお世話されている熱帯魚の水槽があり、待ち時間をリラックスして過ごせる環境を整えておられました。絵本、マンガ、文庫、雑誌、新聞を常備し、インターネット環境やキッズルームも完備されておりました。



# もみじ



県立広島病院 ☎082-254-1818 (代)  
〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5番54号



理念：患者さんの権利を尊重し、県民に信頼される病院をめざします。

## 教えて Dr. 74

### その 肩痛!!

## 五十肩といっぺ放っていませんか?

整形外科



整形外科部長  
松下 亮介



特に誘因がなく肩が痛くて動かせない症状のことを、一般的に五十肩と呼ぶことがあります。これは、50歳前後で上記のような症状を発症することが多いため、そのような症状に対して五十肩と呼び、正式な病名ではありません。その中には複数の病態が隠されています。その中でも数の多い凍結肩と腱板損傷について説明します。

### 凍結肩

#### ●凍結肩とは？

50歳前後で特に原因なく、もしくは軽い外傷をきっかけに急激に肩痛や肩が動かすことができなくなる疾患で、一般に五十肩といえはこの凍結肩のことが多いです。

凍結肩には3つの病期があります。まず炎症期という、肩関節周囲に強い炎症がある時期で、動かしたときの強い痛みや、夜間寝ているときに痛みがあり起きてしまうといった症状があります。続いて拘縮期といい、炎症は落ち着いて肩痛は軽くなりますが、肩関節が固くなり可動範囲が狭く、その範囲を超えて動かそうとすると強い痛みが生じます。その後徐々に可動範囲が改善していく回復期となります。

#### ●凍結肩の治療は？

大きく分けて3つあり、1つ目が侵襲的なことを行わない保存的治療です。保守的治療は3つの病期によって少し異なります。痛みの強い炎症期は、痛みをとる治療が中心となり、患部の安静、鎮痛剤や外用剤、関節注射などによる除痛が主となります。拘縮期になると、疼痛に応じて除痛を行いながら、リハビリテーションなどで徐々に動かしていきます。回復期も同様にリハビリテーションで可動域訓練を行い、少しずつ元の可動域まで回復させます。程度にもよりますが、数か月から年単位かかることもあり、少しずつ治療していくのが肝心です。

炎症期や拘縮期で疼痛や可動域制限が強い、また早期に治療希望する場合は、2つ目の外来でも行える受動術、3つ目の入院して行う鏡視下手術があります。



凍結肩の進行と治療			
	炎症期	拘縮期	回復期
経過	●強い肩痛 ●夜間痛	●高度の可動域制限 ●運動時痛	●徐々に可動域が回復
治療	●安静 ●鎮痛剤や外用剤 ●関節注射	●運動療法 ●温熱療法 ●必要に応じて鎮痛剤や外用剤、関節注射	

## 県立広島病院からのお知らせ

### 6月のがんサロン

- 開催日時 令和6年6月21日(金) 14:00～15:00
- 場所 新東棟2階 総合研修室 及び オンライン
- テーマ 子宮がん・卵巣がんの治療
- 講師 産婦人科 部長 / 白山 裕子 医師
- 対象 がんを経験された方やそのご家族 (当院受診歴不問)
- 問合せ先 がん相談支援センター ☎082-256-3561
- 参加申込 詳しくは当院HPをご参照ください



### がん医療従事者研修会

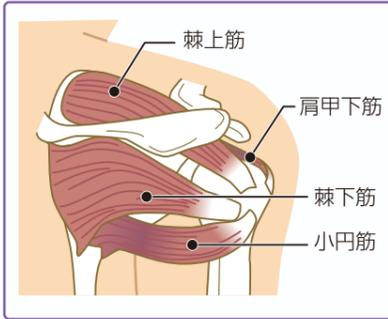
- 開催日時 令和6年7月11日(木) 18:00～19:30
- 場所 県立広島病院 中央棟2階 講堂 及び ZOOM 開催
- テーマ 『胃がん治療最前線』
- 演者 講演1 内視鏡内科部長 / 佐野村 洋次  
講演2 消化器・乳腺・移植外科部長 / 藤國 宣明  
講演3 臨床腫瘍科主任部長 / 篠崎 勝則
- 対象 医療従事者及びその関係者
- 問合せ先 総務課管理係(担当 / 安原) ☎082-254-1818(内線 / 4271)
- 参加申込 詳しくは当院HPをご参照ください

腱板損傷

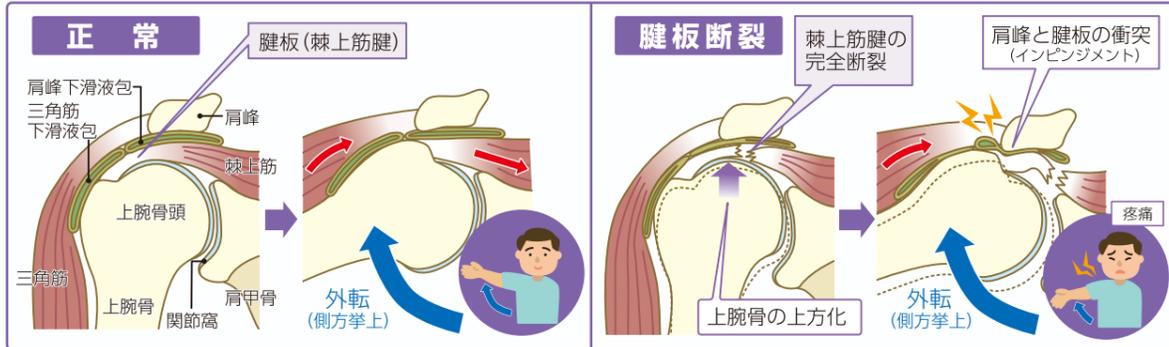
● 腱板損傷とは？

まず、腱板とは上腕骨を取り囲むように付着する、4つの肩関節を動かす筋肉（棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋）の腱の集合体のことで、この腱板が損傷してしまうことを腱板損傷といいます。断裂の原因は、外傷によるものと、長年肩関節を使用することで自然に断裂してしまうものがあります。

症状は凍結肩と同様、動かしたときの痛み（特に挙上時痛）や夜間痛、可動域制限などがあります。また腱板断裂があっても症状のない人もおり、ちょっとした負荷や外傷をきっかけに急に症状が出現することもあります。



《腱板/4つの肩関節を動かす筋肉》



● 腱板損傷の治療は？

治療は保存的治療と手術的治療があります。まずは患部の安静や鎮痛剤・外用剤の使用、肩関節への注射、リハビリテーションなどを行い、除痛を図ります。しかし、保存的治療で断裂した腱板が修復されるわけではありません。放っておくと徐々に断裂が広範囲に及び、修復困難となり、さらに肩関節が変形してしまう可能性があります。そこで、保存的治療で除痛が得られない人や根治を目指す人は、手術による腱板の修復が必要となります。手術は基本的には関節鏡視下手術を行います。

さいごに

その他にも肩痛を生じる疾患は、肩関節の周囲に石灰が沈着する石灰性腱炎や、肩関節が変形する変形性肩関節症、頸椎の異常による神経痛など、さまざまな疾患の可能性があります。肩痛が続く場合は五十肩といって放っておくのではなく、整形外科の受診を検討してください。

脳心臓血管カンファレンス

脳心臓血管センター長 / 上田 浩徳

左心耳血栓について

【循環器内科 / 板倉 希帆】

心房細動患者ではCHADS2スコア（心不全1点、高血圧1点、年齢75歳以上1点、糖尿病1点、脳梗塞や一過性脳虚血発作の既往2点の合計点数）の点数が高くなるほど血栓塞栓症のリスクが増大します。また、心房細動によって血栓が生じる心臓の部位は左心耳が最も重要とされています。左心耳は形態学的に①サボテン型②吹き流し型③チキンウィング型④カリフラワー型の4つに分類され、チキンウィング型以外で心原性脳塞栓症のイベントが多く、特に、カリフラワー型が心原性脳塞栓症と最も関連していると報告されています。

最近、新たに心房心筋症（Atrial Myopathy: ACM）という概念が提唱されました。すなわち、高血圧・糖尿病・弁膜症・心筋梗塞後等のさまざまな要因・メカニズムによって心房筋に障害が生じます。その結果、発生する心房細動などの心房性不整脈に

よってもACMがさらに進展し、左心耳内の血栓形成も促進されるため、脳梗塞発症のリスクが増大していきます。このようにACM、心房細動と脳梗塞は密接に関わっています。

左心耳内血栓の発症予防には抗凝固療法を行います。抗凝固療法中にもかかわらず、左心耳血栓形成が生じてしまうHigh Risk症例（①僧帽弁狭窄症②肥大型心筋症・心アミロイドーシス・頻脈誘発性心筋症などの強い左室拡張不全を有する心筋症③左房充満圧が高く、左心耳の線維化が進み、左心耳のflowが悪い症例）があります。このような例では適切な抗凝固療法が必須で、血栓塞栓イベントが発生した場合は、経食道心エコーによる左心耳評価も必要と考えます。

今後、当院ではカテーテルによる左心耳閉鎖術（WATCHMAN）の導入を予定しております。

外科医の独り言...no.152

— 森林浴 —

今年のゴールデンウィークは比較的天候に恵まれ、5年ぶりに制限のないフラワーフェスティバルが開催されました。でも私自身は、ここ20年以上はフラワーフェスティバルにはご無沙汰しています。子供が小さい時にはパレードを観によく出かけていましたが、子供たちの興味はパレードではなく、縁日の屋台だったように思います。人混みの中、3人の子供達を見失わないように後ろから付いて行くのと、遊興と飲食にお金を払うのが私の大事な役目だったように憶えています。

天気の良い新緑の5月は、すがすがしい気分になり、気持ちも落ち着いてくるように思えます。こうした時期の森林浴により、普段のストレスから解放されることもあり、いかにも健康によさそうな気がします。しかし、四方を山に囲まれた田舎育ちの私には、今まで森林浴のありがたみがよくわかりませんでした。ストレスの多い昨今、森林浴という言葉が聞いただけで癒される気がします。森林浴によりストレスホルモンが減少するとともに、副交感神経活動が活発になり、逆に交感神経活動が抑制されるなどの効果が期待されており、最近科学的にも証明されつつあるようです。

また、ある報告では、森林浴による効果として、ナチュラルキラー細胞による免疫の活性化があるそうです。確かに、澄み切った静寂な森の中で、鳥たちの鳴き声や小川のせせらぎを聞き、木々や咲き誇る花の匂いを嗅ぎながらゆっくり歩くと、リラックスして活力がみなぎってきそうです。私の田舎の実家はちょうど川に面しており、子供のころから川の音には慣れ親しんできました。川の流るる音を聞くと懐かしい思いとともに落ち着きます。

今年のゴールデンウィークの快晴のある日、私は森林浴ではなくゴルフに行ってきました。もちろんゴルフに行くと、いつもより歩く距離ははるかに長く（万歩計で15,000歩くらい）、

他に運動をしていない私にとっては健康維持のための重要な行事です。特に今年のゴールデンウィークは雲一つない晴天に恵まれ、リラックスできる仲間と一緒に回る事ができたので、身体中の免疫が活性化されました。いや、免疫が活性化されたはずだった、と言った方が正しいかもしれません。

その日天気は申し分なく、気温は半そでで丁度良い25℃でした。もちろんゴルフ場は森林を切り開いて造られているので森林と言えば森林です。特に打った球が、右へ、左へと飛んでいくと本当の森林に球を探しに行くことになり、鳥の声は聞こえても、OBだから気分はよくありません。どこに飛んでいくかわからない球を打つと、人に当たってはいけないので「ファー！」と大声で叫んで注意喚起します。とても静寂な森とは言えません。結果的に、1日5時間くらい歩くことになり、状況によっては変な汗をかきながら息を切らして走らなければなりません。前の組のプレーが遅いとリラックスどころかイライラしてきて、とても副交感神経優位な状態とは言えません。当然、スコアは散々で、ストレス解消どころかストレスを溜めて肩を落として帰宅の途に着くことになりました。だったらゴルフなんか時間の無駄だからやめたらいいのではと思われるかもしれませんが、たまに調子が良くてスコアも良いことがあり、その時にはリフレッシュ感を味わうことができるので、なかなかやめられません。一方で、スコアが悪ければ悪いほど歩く距離は確実に長くなるので、それなりの運動効果は期待できます。

今回のゴールデンウィークにわかったことは、ゴルフに森林浴と同じ効果を求めてはいけないということでした。



院長 / 板本 敏行

ご意見箱

アメニティの使い捨て下着について 貴重なご意見をありがとうございました。

アメニティで使い捨て下着を購入しましたが、灰色でサイズも大きく厚みがある為、丸めて捨てるにしても目立ちます。処分用の中が見えない袋が付いていれば助かります。購入の際にでも処分場所も教えて欲しいです。



この度は大変ご不便な思いをさせてしまい申し訳ございません。ご意見を元に提供業者の(株)アメニティと協議しました。現在は、使い捨て下着に中身が見えない不透明廃棄用ビニール袋をセットにして、包装には廃棄方法を表示したものを提供しています。今後とも患者さんが過ごしやすい療養環境の整備に配慮し、より一層信頼される病院となるよう努めてまいります。