

第 62 回けんこう教室開催レポート

1月19日(土)、中山政憲 整形外科医長によるけんこう教室「～手や肘の痛みで困っていませんか～痛みの原因を正しく知ろう！」を開催し、118名が来場しました。



中山 政憲 整形外科医長

中山医師は、手・肘が専門です。また、日本整形外科学会指導医・整形外科専門医の他に、日本手外科学会専門医、さらには日本リウマチ学会指導医・リウマチ専門医に認定され、手・肘・リウマチの治療に日々、力を注いでいます。

今回の講演では、患者様が症状や状態をどのように伝えたら、医師が正しい診断・治療を行うことができるかということを中心に、手・肘に多い病気と治療法について説明しました。

5分。これは現代の日本の医療における、医師が患者様と向かい合い、問診や触診などで疾患をみため、検査を組み、治療方針を決定してそれを説明し、必要な処置の後、最終的に診察室から送り出すまでの時間です。その短い間に医師に正しく診断・治療をしてもらうための情報を伝えるには、患者様が「ご自分の症状をよく把握し」、「症状を担当医に適切に提示する」ことが大切です。

「どこが」…「手の痛み」といっても指なのか手首なのか、指ならどの指で第何関節かなど
「いつから」…1週間前か、数か月前か、1年前かなど

「どのように」…ビリビリしびれるのか、感覚がないのか、動かしたときに動きが鈍いのかなど
というように、患者様の思った通りの言葉でいいので教えてほしいとのことでした。一番困るのは「全部痛い」、「ずっと痛い」、「よくわからないけど痛い」という説明です。

なぜ、こうした情報を求めるのかを説明するために、診察室でよく診る「腱鞘炎」や「変形性関節症」、「関節リウマチ」、「絞扼性(こうやくせい)神経障害」などについて説明がありました。

どの指がしびれるかによって疑う神経が異なるということ为例にとり、診断の組み立て方について、とてもわかりやすい解説がありました。

また、肘については、肩と手の間にあり、腕全体の動作を行う上で大事であること、また曲げる・伸ばすに加えて、ひねるという動作を行うために複雑な構造をしているという説明がありました。

こうした大切な手や肘などに違和感を覚えたら、痛みやしびれの「場所」や「程度」、「時期」の情報をまとめ、整形外科、手外科の外来へお越しください。

講演後に、今回のテーマに合わせた「手や腕の体操」を岡 文音 作業療法士、高橋 紗希 作業療法士、がご紹介しました。手・指の曲げ伸ばし運動に、参加者は「イチ、ニツ」と元気よく、声をあげて取り組んでいました。



体操を紹介する岡 OT と高橋 OT

○次回は、2019年2月16日(土)10:30～11:30に

第63回けんこう教室 (当院研究棟2F 大会議室)

「腎臓は血圧管理の中心臓器～高血圧はなぜいけないの?～」

細谷 幸司 腎臓内科副部長、国際医療福祉大学 医学部講師 を予定しています。