

KOC通信

Vol.9

2026年春号

腱板損傷・ 肩関節周囲炎の治療

～診断・薬物療法・環境調整・リハビリについて～

当院理学療法士による肩関節のスポーツリハビリの様子です。肩関節や周りの筋肉・腱などの組織を柔らかくし、可動域を広げるための訓練を行います。肩が痛い・腕を上げるときに違和感があるなどの症状があれば、当院にご相談ください。



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科
アレルギー科・神経内科・オンライン診療(要予約)・ワクチン接種

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL: 075-871-0519

SNS



ホームページ



腱板損傷・肩関節周囲炎の治療

～診断・薬物療法・環境調整・リハビリについて～



YouTube

腱板損傷と肩関節周囲炎(五十肩)について

腱板損傷は、肩関節を動かす周囲の腱に損傷がある状態です。肩関節周囲炎と異なり、痛みがあるものの腕を上げることはできます。原因の半分は外傷ですが、残りの半分は加齢によるものが多いです。頭上で腕をよく使う人やスポーツをする人に多くみられます。40代以上の男性に多く、右肩に起こりやすいです。

肩関節周囲炎は、肩の関節を構成する骨・軟骨・靭帯・腱などが加齢により変化して、炎症が起こりやすくなる疾患です。

いずれも、自然に良くなる場合が多く、適切な早期治療が重要です。

<腱板損傷の症状例>

- 肩の痛みで生活に支障を感じる
- 腕を上げる際、痛みで力が入らない
- 腕を上げるときに
肩の辺りで引っかかる、音がする

<肩関節周囲炎の症状例>

- 腕が上がらない
- 安静時や就寝時に肩が痛い
- 手を前後に動かすと痛い
- 痛みで寝付けない、夜中に目覚める
- 痛みで生活が制限される

当院の診療

診断には、超音波検査やMRIを行います。これらの検査で、腱の損傷の有無や関節に水が溜まっているかどうかを確認します。



当院での超音波検査風景

治療では、「薬物療法」「環境調整」「リハビリ」を組み合わせます。年齢や状態に応じて「手術」も選択されます。

<薬物療法>

投薬・注射・湿布の貼付を行います。

<肩を休める環境調整>

スポーツや肩を使う作業などに対して、一定の休止期間を設けます。

<リハビリ>

肩関節や周りの筋肉・腱などの組織を柔らかくし、可動域を広げるための訓練を行います。

リハビリテーション科では、肩関節周囲炎(五十肩)の予防のために、肩甲骨の可動域を広げる運動も指導しています。

<手術>

専門医に紹介し、関節鏡を用いて組織を修復します。

痛みで肩を動かさないでいると、関節周囲の組織が癒着して、肩の動きはさらに悪くなってしまいます。

肩が痛い、腕を上げるときに違和感があるなどの症状がありましたら、当院にご相談ください。

マイナ保険証の活用背景

医療のデジタル化が進む中、全国で『マイナ保険証』の利用が広がっています。令和7年9月からは、スマートフォンでもマイナ保険証が利用できるようになりました。

当院でも「オンライン資格確認システム」を導入し、マイナ保険証に対応しています。当院の令和7年11月時点のマイナ保険証利用率は59%です。(全国の利用率は令和7年12月時点で48%)



受付時にマイナ保険証を端末にかざし、4桁のパスワードを入力、または顔認証いただくと保険資格を確認できる仕組みです。転職や保険の切替え時に起こりやすい資格相違のトラブルも防ぐことができます。

また、患者様の同意があれば、医師が他院からの処方薬や特定健診の結果を自動で確認でき、重複処方の回避や健診結果を踏まえた診療にも役立ちます。

さらに、医療費が高額になる際に必要な「限度額適用認定証」が不要となる場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方は、「資格確認証」をご提示いただけます。ただし、保険資格の確認にとどまり、薬剤・健診情報は確認できませんので、ご注意ください。

今後もより良い医療の提供に努めてまいります。

解説者：備前 麻友 (受付・医事課)

理学療法士
解説

当院のスポーツリハビリ



高橋理学療法士によるリハビリ

当院では、医師の診断に基づいて、理学療法士がスポーツリハを行います。

スポーツ傷害は、①大きな力が急激に加わり起こる「スポーツ外傷」(骨折・捻挫

・肉離れ・打撲等)、②同じ動作を繰り返すことで特定部位(骨・筋肉・腱)が酷使され、炎症や損傷を起こして症状が慢性化する「スポーツ障害」の2つに分類されます。スポーツ外傷は運動中止・固定・手術等が必要で、スポーツ障害は練習方法・フォーム・練習時間・環境の見直しが重要です。

当院では、損傷部位の治療を優先し、痛みを和らげる物理療法やストレッチ、筋トレを行います。日常生活が問題なく送れるようになると、再発予防のためのフォームの改善、競技に必要な体力や瞬発力等の回復を目的としたトレーニングやパフォーマンスアップのための動作指導も行います。

目標とする大会等に復帰するため、段階的に練習に参加できるよう保護者や指導者とも協力・連携して進めています。

解説者：井上 隆文 (理学療法士・主任)

連携施設
紹介洛和会丸太町病院
運動器センター・整形外科

～副病院長代理の古川先生にお話を伺いました～



左：金村先生(専門は膝)、右：古川先生(専門は肩・肘)

洛和会 丸太町病院

京都市中京区七本松通
丸太町上ル
TEL : 075-801-0351

令和7年4月から体制を強化し、6名の医師が専門性を活かして治療にあたっています。

センターの特徴は、スポーツによるケガや障害の治療から復帰までをサポートすることです。私と金村医師は、スポーツチームのチームドクターでもあります。トレーナーから選手の状態を聞き、医師が合宿に同行してケガの状態や体調をチェックするなど、現場の情報を治療に反映しています。また、更なるケガの予防のために、筋力やゲームスキルなどの全身機能を評価してから復帰許可を出します。

ところで、当院で全ての治療を行うことは難しく、術後の通院やリハビリは、小室整形外科医院様などの地域の医院と連携しています。今後はICT連携を強化していきたいです。(古川副病院長代理 談)

地域取材

三笑堂 右京営業所

～福祉用具のレンタル・販売で、超高齢化社会のインフラを支える～



三笑堂 右京営業所にて 当院での介護福祉コンシェルジュ風景

介護福祉
コンシェルジュ当院1Fスペースにて
毎月第2・4木曜日 11:00～11:30

三笑堂 右京営業所では、福祉用具のレンタル・販売を行います。レンタル品は、返却いただいた後に次の人へ貸し出すというサイクルです。安全な商品を提供するために、リメイクセンターで介護ベッドなどの洗浄・消毒・メンテナンスを徹底しています。

小室整形外科医院様とは、先生方やリハビリ科と連携して、患者様の歩行器の選定など福祉用具の提案・手配を行うほか、地域連携室と弊社の福祉用具専門相談員が毎月「介護福祉コンシェルジュ」(無料相談会)を開催しています。介護制度は、一般の方にはとても複雑です。介護保険の利用法や杖の借り方など、些細なことでもぜひご相談ください。

医療・介護の社会的インフラとしての役割を果たし、地域社会に貢献していきたいと考えます。

(ライフケア事業部 藤原係長 談)



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科
アレルギー科・神経内科・オンライン診療(要予約)・ワクチン接種

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ

