



## 図書室からのお知らせ

### 9月中は 全館休館します



### 子どもの お話の会



楽しいお話の会  
聞けるよ

図書システム更新作業のため、9月1日（木）から9月30日（金）までの1か月間、図書室を全館休館とさせていただきます。利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、上記期間中の本の返却は窓口にて受け付けます。詳しくは中央公民館までお問い合わせください。

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 9月17日（土）午前11時から正午まで
- ところ 中央公民館（こどものとしょしつ）
- 問い合わせ 中央公民館まで



**アンティーク FUGA**  
作=あんびるやすこ



**GOSICK RED**  
作=桜庭一樹

**ア**ンティーク店を営んでいた父と母が突如として行方不明となった『風雅』は、一族が代々受け継いできたアンティーク『コルク』に宿る精霊、シヤナイアと出会います。シヤナイアは風雅に一度だけ願いを叶えると伝え、風雅はシヤナイアに「兄となつて一緒に父と母を探してほしい」と願います。兄となつたシヤナイアとともに、風雅はアンティーク店を開きながら両親を探す手がかりを得ていきます。アンティークの見分け方など、豆知識もあり、勉強にもなる一冊です。

**大**人氣文庫 GOSICK シリーズの続編です。舞台は1930年代のニューヨーク。日本からニューヨークにやってきた超頭脳『知恵の泉を持つ少女ヴィクトリカは探偵事務所を構え働いています。ある日、ヴィクトリカの下に、とある奇妙な

連続殺人事件を解決してほしいという一通の手紙が届きます。ヴィクトリカは新聞社で働く『夫』九条一弥と一緒に事件解決をしていきます。文章も難しい内容ではなく、コメディ要素も備わった楽しくよめるミステリー小説です。

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本ならではの、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は岡田紗季さんです。

# 広がる本だな

Dr. 橋本の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



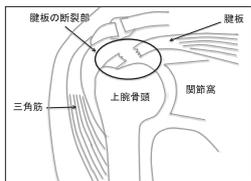
### 五十肩とは

明らかな原因がなく徐々にあるいはある日突然肩の動きが悪くなり、顔を洗うことや高い所の物を取ることができなくなったり、夜間うずくような痛みが出たり…。これらの症状は、40代後半から60代の人に多いことから五十肩と呼ばれています。五十肩の原因は関節包（関節を包む袋状の組織）が小さくなることなどにあります。中高年の人が急に肩の動きが悪くなったとき「五十肩だね、そのうち治るよ」と同僚や家族に言われ、放置していることが多いようです。

しかし症状が続くと、関節包を内視鏡（関節鏡）で広げる手術が必要になることもあります。

### 腱板断裂の疑いも

五十肩と思われる中には重いものを急に持ちあげる、スポーツなどで肩をひねるなど、何らかの原因（外傷）で肩の動きが悪くなるものがあります。その代表的疾患が「**腱板断裂**」です（図1）。



（図1）腱板断裂

腱板とは肩の付け根の骨である上腕骨頭を包むように付着している4つの筋腱が、1つの腱として機能している部位のことです。皮膚や視力が加齢とともに老化していくのと同様に、筋肉や腱も弾力性が失われていき、運動会などでよく見られるアキレス腱などの腱の断裂が起こります。肩の腱の断裂が腱板断裂です。

### 腱板断裂の治療方法は

中高年になると手をつくなどのささいな外傷で切れることもあります。症状は五十肩と同様に「夜間痛」が出現することが多いのですが、五十肩と異なる点は肩を挙げるときに力が入らない、肩に引っかかり感や擦れた音を自覚するなどがあります。肩の専門医の診察とMRI画像で五十肩との判別は可能です。



（図2）関節鏡視下手術

数か月前に重いものを持った後から右肩が挙がりにくくなり困っています。友人からは五十肩だから自然に治ると言われましたが、夜間に痛みのため目が覚めます。このまま放っておいても大丈夫でしょうか？（54歳・男性）



### 「アドバイザー」

橋本 卓さん・はしもとたかし・昭和59年産業医科大学医学部を卒業（1期生）後、同大学整形外科に入局、関連病院勤務の後、産業医科大学大学院で医学博士号を取得。兵庫の肩専門の信原病院に勤務。諸岡整形外科クリニック院長を勤めた後、平成28年4月から、くらで病院整形外科部長として勤務。専門領域は肩・肘関節を中心とした関節外科、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本肩関節学会評議員。

五十肩と思われる中には**腱板断裂**などの放置しておく症状が進み、治療困難になる疾患もあります。肩が挙がらず、夜間痛の症状が続く場合は、早めに**整形外科の肩関節専門医を受診**しましょう。