

ひまわり

Himawari

ご自由にお持ちください

その首の違和感、
発症早期の診断・治療が重要です。

首下がりに症

「首下がりに症」とは、
顎が胸につくように
下がり、前を向くのが
つらくなる状態です。

こんなこと、ありませんか？

- ✓ 「うがい」がしにくい
- ✓ 台所仕事がつらい
- ✓ 歩行時、前が見づらい



正常姿勢

「首の下がり」の姿勢

「首下がりに症」の基礎知識と、
当院での診断・治療・リハビリについてご紹介します。
まずは、本誌掲載の「自己チェック表」を使って、
首の状態を確認してみましょう。

- 気づきにくい首の下がり、見逃していませんか？「首下がりに症」
- トコロで働くひと
- TOKORO NEWS
- Information



熱海所記念病院
専門治療のご案内

気づきにくい「首の下がり」見逃していませんか？

首下がり症

こんなこと、
ありませんか？



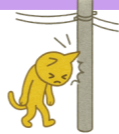
うがいがしにくい



台所仕事
ツライ



歩行時、
前が見づらい

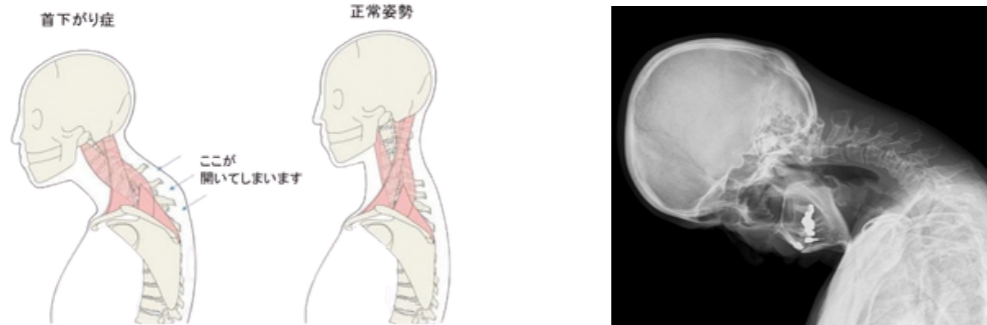


もしかすると「首下がり症」の始まりかもしれません。

◆「首下がり症」とは？

首から背中をつなげる筋肉の筋力低下によって発症します。頸椎を支える後ろの筋肉と靭帯の力が弱くなるため、後の骨と骨との間が広がってしまいます。顎が胸についてしまう“chin on chest”という状態になってしまうため、前を見て歩くことがつらくなります。一時的に頭を持ち上げることはできるのですが、その状態を維持できない「姿勢維持困難症」です。急に起こることもあります。肩が凝っているような違和感から始まり、症状が軽いうちはなかなか気がつかないこともあります。前を向いて歩きにくくなったり、洗顔動作歯磨き、ご飯を飲み込む（嚥下）などの生活基本動作や呼吸するのも苦しく感じる人もいます。さらに歩くと頭をあげているのが困難となります。

首（頭）が下がったままの状態を放置すると、筋肉が断裂し、繊維組織に置き換わって治療が困難になることがあります。外出や身の回りのことが自分でできなくなる前に、早期に治療やリハビリ運動を行うためにも、薬やマッサージに頼るのではなく、原因の診断を受けることが大切です。



一原因

はっきりとした原因は不明ですが、パーキンソン病など脳の病気、重症筋無力症など筋肉の病気、筋委縮性側索硬化症などの神経の病気、首への放射線治療の影響、抗がん剤の影響などさまざまな原因が報告されています。INEM (isolated neck extensor myopathy)と言われるはっきりとした原疾患の無い、加齢現象による頸部を起す筋肉（伸筋群）の筋委縮で発生することも多いと言われています。長時間の前かがみの動作によって、首の付け根から背中の上にかけて存在している筋肉の炎症が発生します。

原因によって治療が異なるのでまずしっかりとした診断をすることが大切です。

一診断

採血、骨密度、筋量を計測し、MRIや筋生検（筋肉の組織）、エコーを使用して、筋肉の収縮状態を分析することで、診断します。早期に検査や筋肉の状態を診断して、装具の装着やリハビリなどを開始しましょう。

担当医の遠藤医師が
短い動画で解説！



首下がりの原因

一治療・リハビリ

首を支えている筋肉の多くは、肩と肩甲骨から発生しているので、首を動かすよりも、肩甲骨と背中を動かすリハビリが大切です。どの筋肉を鍛えればよいかを知るため専門家によるリハビリ指導をお勧めします。当院では、遠方の患者さんや通院困難な患者さんのために、入院集中リハビリを行っております。シェアプログラム (the Short and Intensive Rehabilitation (SHAIR) Program) といって、理学療法士によるリハビリと、ベッドサイドでの自己訓練と休息を繰り返し、週1回脊椎専門医によって指導を受けます。リハビリで改善後は、定期的な外来フォローを予定します。保存療法（リハビリ等）を十分に行っても改善が見られない方は手術を検討します。

入院集中
リハビリ

シェアプログラム

- 毎週火曜日に、医師の診察・回診
- リハビリを毎日実施
- 入院期間は、約3(2)~4週間
- 退院1か月後に診察
- その後も定期的に経過観察

【診察・回診】

- 首の状態や硬さ確認
- 首の状態の写真撮影
- 装具作製と装着説明

【毎日のリハビリ】

- リハビリの実施
- 首の上り具合を確認
- 筋肉をほぐす
- 自宅で続けるための指導

◆違和感を感じているなら、まずは「自己チェック」

首や肩に違和感のある方は、一度チェック項目を使って、ご自身の体の状態を確認してみてください。

項目1【首が下がっているか】

- 立っていて、3分以上前を見続けられない
- 歩いていると、首が重くなってくる
- うがいができない
- よく、首に手をあてている
- 天井を見ることが困難となってきた
- うつぶせとなると、前が見れない
- 人から、姿勢が悪くなったと言われる

項目2【首下がりからくる体調不良】

- だるい
- からだがむくむ
- からだが傾く
- 首のつけねがはっている
- 首から背中がこっている



項目3【首下がりからくる生活の不自由】

- 歯磨きができない
- 飲み込みづらい
- コップで水が飲みづらい
- 歩くとふらつく
- 手を上にあげるのが大変
- 前を見ていると疲れて、つい下をむいてしまう
- 信号を見つけて渡るのが疲れる
- 寝返りが不自由

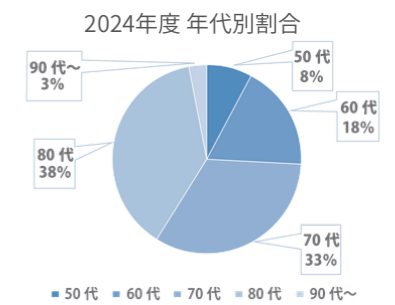
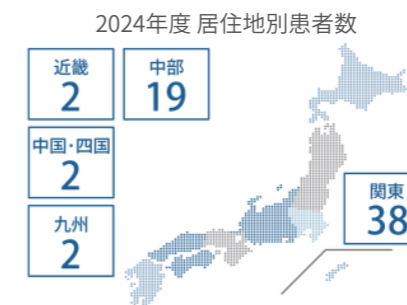
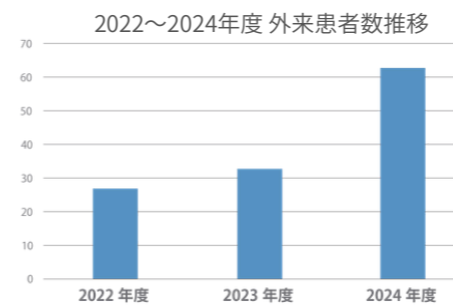
項目4【神経内科の病気が首下がりからくる可能性】

- 手が震える
- 歩くのがこきざみになってきた
- 歩くときに足があがらない
- 腰がまがってきた
- 物忘れが多くなる
- 声がだしづらい

※項目4が、✓3つ以上あった場合は、脳や内科の病気が原因の場合もあります。

◆診療実績

当院では、幅広い地域・年代の方を受け入れております。



脊椎、脊髄疾患について困っていること、不安に思っていることは遠慮なくご相談ください。セカンドオピニオンだけでも結構です。患者さんにとって一番良い治療を考えていきたいと思っています。

担当医：遠藤健司医師
(東京医科大学病院教授)

◆整形外科診察日

まずは、遠藤医師以外の整形外科を受診し、必要な検査などを行った後、遠藤医師の診察予約となります。ご希望の方は、お電話にて詳細をお問合せ・ご予約ください。

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●
●	●	●	×	●	×

ご予約 ☎ 0557-82-3000

トコロで働くヒト

熱海所記念病院で活躍する、さまざまな部門の職員を紹介します。

いつでもかかれる心やすらぐ病院であるとともに、地域と共に歩む開かれた病院づくりに努めています。さまざまな職種の職員について知っていただくことで、より身近に感じていただければと思います。



Vol.5

総務課 車両係

患者さんの送迎を担当しています。

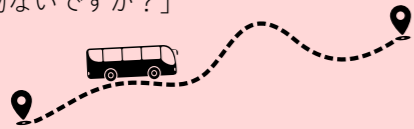
今回は、<総務課 車両係>をご紹介します。車両係は「熱海所記念病院⇄熱海駅」間の送迎バスの運行を担当しており、日頃から多くの患者さんと接する機会が多い職員です。また、ガンマナイフ治療を受けられる患者さんの送迎や、安全運行のための車両点検・管理など、送迎に関するさまざまな業務を行っています。車両係の業務紹介が送迎バスをより安心してご利用いただくきっかけとなり、そして通院の行き帰りが少しでも心安らぐ時間となればと思います。

患者さんの送迎



安心して利用できるよう、積極的に声かけをしています

- ・出発前は、乗り遅れないように院内で「出発します！」
- ・乗降時「足元にお気をつけください」
- ・出発時「出発します、シートベルトをお願いします」
- ・降車時「お忘れ物ないですか？」



ガンマナイフ治療患者さんの送迎



患者さんの状態に合わせた配慮を大切にしています

東京・神奈川・山梨など幅広い地域に行くので、高速道路での安全運転や患者さんの様子を気に掛けることはもちろん、車イスやストレッチャーでの移動など細心の注意を払っています。手術前で口数の少ない方や治療後に会話が増えた方など、患者さんの気持ちに寄り添った会話も心がけています。

脳腫瘍などの治療に「切らない」選択肢
【ガンマナイフの詳細】
(当院ホームページ) →



車両の管理・点検



気持ちよくご乗車できるよう丁寧な清掃を心がけています
日常の点検で安全を守るだけでなく、患者さんが最初と最後に目にするものとして、車内外を清潔に保ち、良い印象を持っていただけるよう努めています。

車両係から患者さんへ メッセージ

日々、安全運転を心がけております！
これからも車両係一同、
患者さん一人ひとりの安全をしっかりと守っていきます。



私たちが「車両係」です！

送迎について、なにかございましたら
お気軽にお声がけください！



車両係からご案内



安全運行の取り組み

患者さんを安全にお送りするため、車両の点検はもちろん、職員は体調管理のうえ運転しています。準備を整えて運行しておりますので、どうぞ安心してご乗車ください。

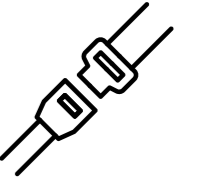
- ①出勤後、まずアルコールチェック
- ②送迎スケジュール・メンバーなど確認
朝一番の送迎前は、車両点検
- ③送迎業務開始！



アルコールチェック 点検は安全の第一歩！
から1日は始まる！



ご乗車の際は、
シートベルトの着用を
お願いいたします！



無料送迎バス時刻表・停車場所

- 時刻表および停車場所
詳細は、右記の二次元コードよりご確認ください。→
- 停車場所について
雨や強い日差しを避けてご乗車までお待ちいただけます。
【熱海所記念病院】
3階 正面玄関前
(エントランス内でお待ちいただけます)
【熱海駅】
ATAMIX 熱海第一ビル 南側 第一ビル地下1階入口付近
(JR熱海駅改札を出て徒歩数分・屋根があります)

【時刻表および停車場所の詳細】



(当院ホームページ)



【熱海所記念病院】



【ATAMIX 熱海第一ビル】
(南側 地下1階入口付近)

この車両が送迎バスです！
ご予約は不要です！



- その他
送迎バスは定時運行に努めておりますが、観光地という立地上、市内の交通渋滞などにより遅れが生じる場合があります。車両係内で運行状況を連携し、最新の状況をお伝えできるように努めております。
- ・日曜日・祝日は終日運休となります。
- ・道路渋滞により定時運行できない場合があります。
- ・修理・点検により、使用車両が変わる場合があります。
- ・送迎車両は車椅子対応ではないため、安全確保の観点から、車椅子をご利用の方のご乗車（畳んだ状態を含む）はご遠慮いただいております。

TOKORO NEWS

地域と共に歩む
開かれた病院

熱海所記念病院で行われた様々な行事や、院内外での出来事を発信します



11月20日 地域医療連携施設懇談会 症例検討会

近隣の医療機関の先生方や医療従事者の方をお招きし、54名にご参加いただきました。当院の救急科部長 前田先生と内科医長 名嘉原先生による「地域を支える熱海所記念病院の救急医療」、当院の診療看護師 三重野さんによる「心不全患者を支える看看連携～心不全移行期ケアプログラム（HF-TCP）の運用～」の症例検討会と懇談会を行い、親睦を深めました。今後も密な連携を図ってまいります。



11月27日 地域リハビリテーション研修会

「地域を支えるための研修会」を今年も開催しました。当院は、静岡県より委託を受けた「地域リハビリテーション強化推進事業」の支援センターです。熱海・伊東市のケアマネジャーとリハビリ専門職を対象に、多職種連携の促進とケアプラン等へのリハビリ視点導入促進のため行いました。参加者から要望が多かった「大腿骨頸部骨折術後の脱臼管理」について、当院理学療法士の山崎さんが講義しました。今後も地域リハビリの質向上と発展に取り組めます。



11月28日 東部地区消防大規模災害対応合同訓練

県東部7消防本部と関係機関が連携した大規模災害対応合同訓練が、8年ぶりに熱海市で実施され、訓練会場では総勢111人が参加し、当院も参加しました。1,000人規模のイベント中に不審者による事件が発生し、約100人が負傷したという想定のもと、消防・警察・医療機関が連携して訓練を行いました。当院の杉浦名誉院長が、傷病者への適切な対応方法など、医療機関活動中の評価を行いました。



12月13日 クリスマスコンサート

入院・通院中の患者さんやお見舞いの方、そして一般の方にもご参加いただけるクリスマスコンサートを当院外来ロビーで開催しました。当日はソプラノ・伊藤美央さん、テノール・杉浦誠名誉院長、サクソ・勝又綾香さん、ピアノ・川口美紗紀さんによる演奏が行われ、クリスマスソングの心安らく音色で、温かな時間をお届けしました。



12月17日 総合消防訓練

院内において総合消防訓練を実施し、各部門から職員が参加しました。今回は病棟での火災発生を想定し、火災感知時の初動確認、消火器および消火用散水栓による初期消火、患者さん・職員の避難誘導、消防への通報まで一連の流れで訓練を行いました。今後も、有事の際に冷静かつ迅速に対応できるよう取り組んでまいります。



お知らせ

関節の幅広い痛みに対するPDF-PD療法 「再生医療説明会」を定期的に開催しています。

開催日時 月に1回開催しています。
場所 ホームページまたは院内の掲示でご確認ください。

「手術はしたくないけど、長引く痛みをなんとかしたい…」そんな方に向けて“自分の血液を使う”再生医療（PDF-FD療法）についてわかりやすくご説明します。参加無料で、その場で質問もできます。説明だけ聞きたい方もぜひお気軽にご参加ください。



【PDF-FD療法とは？】

ご自身の血液から「成長因子」を取り出して患部に注射し、本来の“自己修復力”を引き出す治療法です。注射のみ・日帰りOK / 手術なし / 膝関節の痛みに特化 / 自由診療（1部位143,000円）詳細は当院のホームページをご覧ください。



お電話による診療予約の受付時間を変更します。

変更内容 2026年3月2日（月）より
予約受付時間【月～金曜日】14：00～17：00

※土曜日、日曜日、祝日は対応できません。
※当日予約はできません。
※予約当日の変更・キャンセルについてはご対応させていただきます。
※原則、検査予約の変更はいたしかねます。
※特別な理由で来院できなくなった場合を除き、原則として予約変更されないようお願いいたします。



ラジオ番組：FM熱海湯河原（79.6MHz） 「話の図書館」放送しています。

放送日時 毎月第1・第3月曜日 / 13：00～13：15

地域の皆さんに、医療をもっと身近に感じてもらえるように、FM熱海湯河原でオリジナル番組を放送しています。当院の医師やスタッフがパーソナリティを務め、診療内容や健康に関する情報、病院内の取り組みや地域での活動などを、分かりやすく、親しみやすくお伝えしています。通院中の方も、受診を考えている方も、ぜひお聞きください。



【聞き逃し配信】

当院のホームページ内で、聞き逃し配信を行っています。

<https://atami-tokoro.jp/about/pr/radio/>

(当院ホームページ)



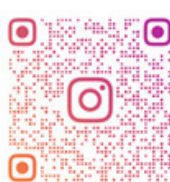
■みなさんからの評価、励みになります！

よろしければ当院の印象に残ったサービスや、雰囲気などのご意見・ご感想をいただけると幸いです。
バーコードを読み取りご回答ください。



■SNSで情報を発信しています

外来担当医表の更新案内や公開講座のお知らせをはじめとした、様々な情報を配信しています。
ぜひ、フォローをお願いいたします。



■院内では不織布マスクの着用をお願いいたします

院内には、様々な疾患の患者さんがいらっしゃいますので、引き続き、不織布マスクの着用をお願いいたします。不織布マスクには空気中の飛沫が体内に入るのを防ぐ効果、咳やくしゃみで出た飛沫が外へ飛散するのを防ぐ効果があります。不織布マスクを正しくつけていれば、つけていない状態と比べて、吸い込む飛沫量を3分の1程度にでき、吐き出す飛沫量は8割程度抑制できるといわれています。

■一緒に働く仲間を募集しています

熱海所記念病院では、一緒に働く仲間を募集しています。
職種や詳細は採用サイトをご覧ください。



病院理念

- いつでもかかれる心やすらぐ病院
- 働きがいのある明るい病院
- 地域と共に歩む開かれた病院

基本方針

- 患者さんを中心とした医療に努めます。
- 救急医療体制の充実に努めます。
- 医療連携により、地域医療の向上に努めます。
- 患者さんの権利とプライバシーの保護に努めます。
- 医療人としての資質の向上に努めます。
- 良質な医療環境の提供に努めます。
- 効率的で安定感のある健全経営に努めます。

病院の最新情報はホームページよりご確認ください。
こちらのバーコードよりご覧ください。



ひまわり 137号 2026年4月発行
編集・発行/熱海所記念病院 広報委員会
〒413-0022 静岡県熱海市昭和町 20-20
☎0557-82-3000
<https://atami-tokoro.jp/>