

専門外来入門

多岐にわたる原因を問診・触診で探り 実践可能な方法で症状緩和を目指す

自院のブランドイメージを高めたり、集患・増患を図るために開設される「専門外来」。多彩な専門外来が咲きそろうなか、開設したくてもどのようなものをつくればいいのかわからない、メリットだけではなくデメリットもあるのではないかなどと悩んでいる開業医も少なくないはず。そんな開業医にとって、この道の成功者の豊かな経験やノウハウは心強い「羅針盤」になるだろう。今回は、姿勢の悪さや運動不足などさまざまな要因から発症する肩こりを治す「肩こり外来」を紹介する。



久手堅 司先生教えて!

Q 肩こり・首こり外来には、どれくらい患者さんが来ていますか?

A 当院には1日20～30人の患者さんが来院されていますが、そのうち25～30%が肩こり・首こり外来の患者さんです。

Q どんなきっかけで肩こり・首こり外来を知る方が多いですか?

A 当院のホームページに肩こり・首こり外来のページを設けているので、閲覧をきっかけに来院される方が多いですね。当院の頭痛外来にいられた患者さんを診察したところ、頭痛の原因は肩こりだったというケースもあります。

Q 診察の流れを教えてください。

A 生活習慣などについて問診をした後、首や肩を中心に触診をします。場合によっては首の状態を診るためにX線写真を撮ります。その結果から原因を特定し、患者さんに生活習慣改善の提案や処方、マッサージやストレッチの指導などを行います。

Q 診察時間はどれくらいですか?

A 初診は30分ほどかかりますが、よほどひどい状態でない限り、再診はそんなに時間はかかりません。



具体的な質問で 生活習慣の問題点などを抽出

せたがや内科・神経内科クリニックは、久手堅司院長が勤務医時代に「患者さんを総合的に診断する医師が必要」と感じ、自身が神経内科専門医だったことから、

同専門医が不足している東京都世田谷区に2013年8月に開業した診療所だ。地域住民のかかりつけ医として内科・小児科全般を診る傍ら、「肩こり・首こり外来」を設け専門的な診療も行っている。久手堅院長は、同外来を開設したきっかけをこう語る。「勤務医時

代に全身のだるさや不眠、動悸などを訴える患者さんを多く診てきました。これらの症状は首や肩のこりによる自律神経の乱れが原因となっている場合があり、首こりや肩こりを治したいと思ったので

首や肩のこりの原因は姿勢の悪



せたがや内科・神経内科クリニック

東京都世田谷区玉川3-39-12
TEL: 03-6805-6418
内科、神経内科、小児科

肩こり外来



同院はホームページに肩こり・首こり外来の詳細を掲載。閲覧をきっかけに来院する人も多い

さや運動不足、仕事上のストレスなど多岐にわたる。そこで初診では、「カバンをいつもどちらの手で持っているか」「枕の高さは合っているか」「普段運動をしているか」など、具体的な質問をしたうえで、首や肩を触診してこりの度合いを調べる。

「触診によってどれくらいこっているのか、どこに問題があるのかわかります。これはある程度経験が必要でしょう」と、久手堅院長は説明する。

首こりがひどい場合などは、X線で撮影で頸椎の状態を確認。これらの結果から原因を特定する。対症療法ではなく根本から解決するために、初診では時間をかけてじっくりと原因を調べるようにしている。

血流が悪い場合は保険適用の漢方薬を処方する、姿勢に問題がある場合は自宅で簡単にできるマッサージやストレッチの方法を教える、運動不足の場合は無理なく日常生活に取り入れられる運動を一緒に考えるなど、さまざまな方法で症状緩和・解消に努めるといふ。重症化している患者以外は、2週間後に再度来院してもらい、改善度をチェックする。

生活習慣の改善を指導しても、患者のなかには、言われたとおりに実行できない人もいる。そうした場合は、できたこと褒め、できなかったことについては代替案を考えるなど、より実践しやすいように指導内容を工夫している。

内科・頭痛外来を通じて潜在患者を発見

同院の患者数は1日20〜30人ほど。そのうち25〜30%が肩こり・首こり外来の患者だ。同院はホームページに肩こり・首こり外来を紹介したページを設けており、閲覧をきっかけに受診する人が多い。近隣の区だけでなく、他県から来院する患者もいる。

しかし同院は地域のホームドクターとしての役割が強く、内科・小児科の診察の合間に肩こり・首こり外来の診察をしている。そのため、待ち時間が多少発生することもある。

また、初診に時間がかかるため、肩こり・首こり外来は経営的なメリットが少ないように見えるが、久手堅院長は首を横に振る。「確かに風邪の患者さんを短時間で多く診たほうが経営的にはメリットがあるかもしれませんが、私は神経内科専門医に認定されているため、初診のみ580点の診療報酬を算定できます。たとえ首こり・肩こりに苦しむ患者さんの診察に時間をかけても、そんなに経営的に苦しくなることはありません」

同院では久手堅院長が頭痛専門医や脳卒中専門医の資格を持っていることから、「頭痛外来」も設けている。頭痛を訴えて来院した人のなかには、首や肩のこりが頭痛につながっている場合もある。同様に、内科を受診した患者のなかにも、首や肩のこりが体の不調の原因になっていることもある。というのも、首や肩が慢性的にこっていると、痛みが慣れてしまっているため、痛みがなくなってしまうからだ。

そのため、頭痛外来や内科を標榜することで、潜在的な首こり・肩こり患者を見つけることができているという。

久手堅院長は最後に、同外来の存在意義についてこう話す。

「首や肩のこりに悩んでいる患者さんのなかには、原因がわからなかったり、なかなか症状が改善せず、いくつもの医療機関を受診されている方もいます。根本的な問題を見つけて対処すれば、1〜2週間で辛さが50〜60%軽減することもあります。そんなときは、再診に来た患者さんの顔が非常に明るく、手ごたえを感じるようになります」