

2017年9月26日に放送された内容を、番組を見逃した方のために記事でご紹介します。



### 長引く治らない原因不明の症状を解明

主治医とは異なる医師に意見を求めることで、思わぬところから病の原因が見つかり、治療につながるケースも多い「セカンドオピニオン」。今回セカンドオピニオン外来が徹底解明するのは、「原因不明の痛み」。2012年から全国の医師たちが選ぶベストドクターに3期連続して選出された、名医中の名医である田中靖久先生（東北中央病院 病院長）が、本当の痛みの原因を探ります。

#### 【 整形外科のスペシャリスト：田中靖久先生によって救われたセカンドオピニオンの症例 】

##### 夜中に起きる原因不明の胸の痛みは！？

T・Nさん（40代女性）は肩こり、特に左肩ばかりコリがひどくなってきたと悩んでいた。ある日、ぐっすり眠っていた午前3時頃、心臓を針で突かれたような激しい痛みが。その激痛は2～3分で治まったが、ある日を境に毎晩この痛みに襲われるようになり、おかしいと感じたT・Nさんは近くの病院を受診した。

そこで、問診、胸のレントゲン検査、心電図検査などを受けてのファーストオピニオンは「異形狭心症」。異形狭心症とは、安静時狭心症とも呼ばれ、安静にしている就寝中などに何らかの原因で心臓の動脈が痙攣、血管が細くなることで血流が阻害されて胸の痛みが生じるもので飲み過ぎ、喫煙、ストレス、加齢による心臓の変化が原因と考えられているものだ。

しかし、症状が和らぐはずの薬を飲んで、痛みは激しくなるばかり。満足な睡眠もとれず、仕事も休まざるを得なくなり、様々な診療科を渡り歩いた。それでも一向に症状は改善せず、原因は不明であった。

そして、最初の痛みから2ヵ月を過ぎた頃、家族も協力して調べ、痛みの専門家を見つけることができた。その専門家こそ、東北中央病院病院長の田中靖久先生であった。

##### 名医が、真の原因を探る！

田中先生はいつもどおり丁寧に問診し、T・Nさんもこれまでの出来事を詳しく話した。田中先生も最初の診断である異形狭心症と似ていると思ったが、胸の痛みの位置を聞いたときに、「狭心症ではないのでは？」との思いが…。なぜなら、女性が指さした左胸に痛みが起こる要因としては、肺の病、骨や筋肉の炎症、もしくは神経の異常。しかし、今回のケースはどれにも該当していなかったのだ。

##### 痛みの正体は！？

何か見落としていないかと以前の検査結果も確認したが、全く手掛かりがない…。そんな時、名医田中先生が気付いたのは、右袖のボタンが留められていない事だった。

田中先生は、以下のポイントから本当の原因を探し出した。

胸の痛みは主に左側 左手でボタンを留められない 胸の痛みの前に左肩が凝っていた

### 名医のセカンドオピニオンは！？

田中先生は、左手でボタンを留められないという**異変のサイン**を見逃さず、ある病魔の姿を捉えた。首のMRI撮影を行い、加齢や生活習慣で出来る首の骨のトゲがあることが分かった。このことから、**名医のセカンドオピニオンが導き出したのは、「サーヴィカル・アンジャイナ」**。首の神経が骨のトゲによって圧迫されて胸の筋肉に影響し、心臓に問題がなくても痛みを招いていたのだった。

その後、T・Nさんは首の骨のトゲを削る**手術を受け、「成功」**。現在は、痛みから解放され元通りの生活へ戻った。

### 【肩こりの解消法を田中先生が伝授】

痛みの治療の名医 田中靖久先生が、女性が悩む症状第1位『肩こり』の解消法を伝授。肩こりは、肩の筋肉だけではなく、腰や背中、腕などの筋肉のこわばりが影響していることもあります。これらのストレッチを行うことで、様々な筋肉の血流が良くなり**肩こりが改善**します。

田中先生はテレビ収録のスタジオで、診療の現場でも良く使っている「肩こり」に関する2つのストレッチを紹介してくれました。

#### 《肩すとん&ブーケストレッチ》

##### ◆肩すとんストレッチ

- ① 両手をだらんとする
- ② こっている肩の反対側に首を傾げる
- ③ こっている側の肩を上げる
- ④ そのまま“すとん”と落とす

※これを3回繰り返す

肩こりがひどい場合は、回数を増やすとより効果的。

##### ◆ブーケストレッチ

このストレッチの前に身体を右や左に回し、その感じを覚えておきましょう。特に回しにくい方向があったら、その感じを覚えておいてください。

- ① 両腕を耳の横から伸ばし、できるだけ高く上げる（バンザイする）
- ② 手で肩をポンと叩くように両手をおろす

※これを3回繰り返す

ストレッチを行った後、身体を回してみるとストレッチの前より身体が回しやすくなっているはずです。

朝・昼・晩の1日3回程度毎日続ければ、数日で辛い肩こりから解放されることも十分に可能だと言います。