

# ジョイント

J O I N T

vol.57

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

## 肩・膝の痛み



今回は、肩・膝の痛みについての特集です。肩・膝の代表的な疾患とその症状、日常生活での注意点、家でできる簡単な体操、また、「肩と膝の痛み」と題して開催した健康教室の様子を掲載しています。

### 肩の代表的な疾患

#### 肩関節周囲炎

肩関節周囲炎は、40～50代に多く見られる、肩が痛くなったり、思うように動かせなくなる病気です。これは肩関節の周りの関節包や靭帯、腱などの組織の老化による変性や炎症によって起こります。また肩関節周囲炎は一般的に「五十肩」と呼ばれます。

#### ▶ 症状

肩から腕にかけて痛くなり、腕が挙げられなくなります。徐々に痛みが増してくることもありますが、数日で急激に痛くなることもあります。また、痛みによって肩の動きもあらゆる方向へ制限されます。それによって、特に髪をとく動作、背中や腰の後ろでエプロンのひもを結ぶ動作、また洋服の着脱動作などが困難になります。

#### ▶ 日常生活の注意点

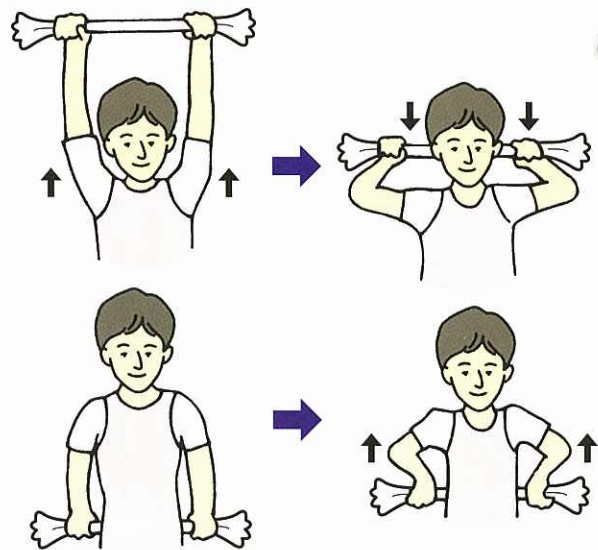
肩の負担を軽くするために、毎日の生活の中での姿勢を正しくすることが大切です。うつ伏せや横向きで寝転んで肘をついてテレビを見たり、本を読んだりすると、肩にかかる負担が大きくなります。また、痛い肩を下にして寝ると、肩の痛みが強くなる場合があります。寝るときは仰向けか痛い肩を上にする姿勢がいいでしょう。また、寝ているときに肩が冷えると、肩が痛くなる場合があります。寝るときには肩を冷やさないように布団をしっかりと肩まで掛けましょう。



## 肩関節周囲炎

### ▶家でできる体操

- ① 1mぐらいのタオルを用意します。
- ② 腕を伸ばして棒を肩幅に持ち、ゆっくり前へ挙げていきます。痛みが強いつきには無理をせず、挙がるまで行ってください。
- ③ 完全に真上まで挙がれば、次に頭の後ろへおろし、再び真上に挙げて元の位置へ腕を下げおろします。
- ④ 今度は、棒を背中の上で持ち、背中にそって上へ挙げ、おろします。



家でできる肩の体操

## 質問コーナー

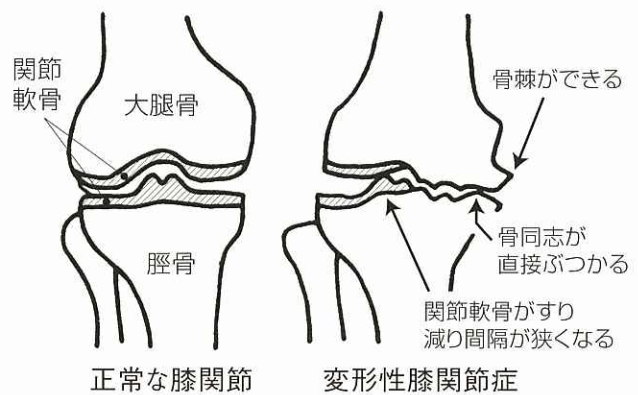
質問：左右同時に五十肩になることがありますか？

答え：五十肩は、普段から肩を動かす機会が少ない人に多く見られます。また、右肩が五十肩の時、右肩をかばい、左肩に負担が増すことで両肩とも五十肩になる恐れもあります。そのため、できるだけ早期から治療をおこない、肩に負担がかからないようにしてください。また、ストレッチ、ラジオ体操など普段から肩、腕を動かすことで予防することができます。

## 膝の代表的な疾患

### 変形性膝関節症

変形性膝関節症は、関節軟骨が磨耗し、同時に骨が変形し、関節のかみ合わせが悪くなる病気です。関節軟骨は、加齢と共に弾力性が失われ、次第にすり減ってきます。その結果、大腿骨と脛骨が直接ぶつかり合うようになり痛みが生じます。また骨同士がぶつかり合ううちに、骨に骨棘(こつきょく)というトゲ状の突起ができます。膝の周りの筋肉も年齢と共に衰えてきます。その結果膝への負担が増加し変形性膝関節症が進行します。



正常な膝と変形性膝関節症

### ▶症状

初期の症状としては、膝のこわばり感がみられます。また、動き始めに痛みが生じますが、この痛みは長く続かず、安静にするとおさまります。また、膝の動きも悪くなり、正座やしゃがみこむなどの動作が困難になってきます。さらに症状が進行すると、運動中に痛みが続くようになります。また、関節が炎症を起こして関節液がたまるようになります。

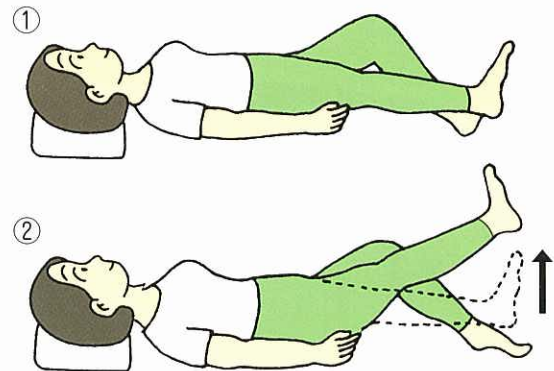
重症になると、さらに痛みが激しくなり、歩く時に足を引きずるようにしないと歩けなかったり、杖なしでは歩けなくなることもあります。この段階では、骨の変形が相当進んできますので、外見的にも関節の変形が目立つようになります。関節軟骨は、内側がすり減りやすいので足が次第にO脚となります。

## 変形性膝関節症

## ▶家でできる体操

## 1) 寝て行う運動

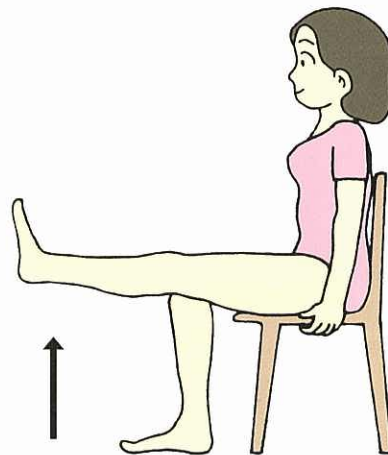
- ①まず、あお向けになります。右足の運動をするときは、右の膝は伸ばします。そして、左の膝は曲げて、立てておきます。
- ②右側の膝を伸ばしたまま、左膝の高さまでゆっくりと持ち上げ、その位置で3秒間ほどとめておきます。そして、元の位置までゆっくり下ろします。



寝て行う運動

## 2) イスに腰掛けて行う運動

- ①イスに深く腰掛け、太ももとすねがなるべく水平になるまで、5秒間くらいかけてゆっくりと片足を上げていきます。
- ②できるだけ膝をピンと伸ばします。
- ③5秒間くらいかけてゆっくりと足を下ろします。運動は、10回ずつ繰り返し、慣れてきたら朝、昼、晩と少しずつ運動する回数を増やしていきます。



椅子に腰掛けて行う運動

## ▶日常生活の注意点

変形性膝関節症の進行を防ぐためには、膝に負担をかけない生活をするのが大切です。

和式生活の中には畳に座る動作をはじめ、しゃがむ、立ち上がるといった動作がたくさん有り、膝への負担はかなり大きくなります。そこで、生活スタイルを和式生活から洋式生活に変えることで膝への負担を少しでも減らし、痛みの少ない生活を送ることが出来るようになります。

また、膝は、上半身の重みを支えながら運動（歩く、曲げるなど）が行われる関節です。上半身に余分な重み（体重）が加われば、それだけ膝への負担は増すこととなります。つまり、標準体重より5kg太っている人は、常に5kgの荷物を持って生活していることとなります。できるだけ、標準体重に近づけるように心がけて下さい。

## 質問コーナー

質問：なぜ、水はたまるのですか？

答え：関節の中には、運動をなめらかにするためと関節軟骨に栄養を送るために、ごくわずかの関節液が含まれています。関節液は、滑膜という関節包の内側を覆っている組織から分泌、吸収されます。それによって関節液の量は、一定に保たれています。しかし、関節が炎症を起こすと、滑膜から分泌される関節液の量が増え、吸収される関節液量より分泌される関節液量のほうが多くなります。その結果、関節に水がたまった状態になります。

# 健康教室

平成19年8月23日木曜日、「肩と膝の痛み」と題して第131回健康教室を開催しました。日常生活での注意点の説明や、自宅で行える体操を参加者全員で行いました。



院長先生による  
肩・膝の痛みについてのお話



みんなでタオルを使って肩の体操



家でできる膝の運動の一例



あわ踊いの動きを利用して全身運動



参加者全員で楽しく運動しました。

## 次回の健康教室のお知らせ

次回の健康教室は平成19年10月23日(火)13時30分から15時に開催します。テーマは「手の痛み」です。どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

## 私たちの活動

平成19年9月12日、尼崎西消防署の救急隊のもと、救命手当の講習会を行いました。心肺蘇生法や、AED(自動体外式除細動器)の使い方を学びました。実際に倒れている人を見かけたときにあわてずに対応できるようにしていきたいと思ひます。



AED(自動体外式除細動器)



いざという時のために、真剣に練習しました。

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>