

ジョイント

J O I N T

vol.63

[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://www.takebe-seikeigeka.com>

五十肩かた かん せつ しゅう い えん (肩関節周囲炎)

五十肩とは・・・

中高年になると、これといって原因がないのに肩に痛みを感じ、腕が上がらなくなったり、手が後ろに回らなくなることがあります。「五十肩」とよばれるのは、40歳以上の人に起こりやすく、特に50代の人に多くみられるからです。

医学用語では、「肩関節周囲炎」といいます。

この病気の発症に、男女差はありません。

また、利き腕にも関係なく、左右どちらの肩にも起こります。

原因

年齢とともに、肩のまわりの組織も老化します。このため、本来滑らかに動くはずの部分に摩擦が生じて、炎症を起こします。最も炎症を起こしやすい部分は、小さな筋が集まって丈夫な腱の集合体になった腱板（けんばん）です。

腱板は、腕を上げ下げするたびに圧迫されて摩擦を起こします。そして、隣接する滑液包や関節包にも負担がかかりはじめ、炎症が起きやすくなります。

いったん炎症が出ると、肩を動かすたびに痛みが生じるため、肩をあまり動かさなくなってしまう（五十肩の急性期）。

こうして長い間肩を使わないでいると、炎症は治まっても、肩関節の周囲の組織が癒着してしまい、今度は動かそうとしても、動かさなくなってしまう（五十肩の慢性期）。



症状

肩関節周囲炎の症状は、大きく2つの時期に分けることができます。それぞれの時期で症状や治療方法が違います。

急性期

急性期の症状は、「肩の痛み」です。軽い外傷がきっかけの場合もありますが、直接の原因はわからないことが多く、だんだんと痛みがひどくなるのがほとんどです。はじめは、腕を動かした時に肩やその周囲に軽い痛みや不快感を感じます。痛みは、夜から朝方にかけて起こることが多く、だんだん強くなっていきます。

慢性期

急性期を過ぎて慢性期に入ると痛みは軽くなりますが、今度は腕をスムーズに動かさないなど「運動障害」がみられるようになります。例えば、髪の毛をとく、服の着替えをするなどの日常生活の中の動作が行いにくくなります。

治療

五十肩には、いろいろな治療法がありますが、基本は「運動療法」です。症状によりこれに温熱療法や薬物療法などを、組み合わせて治療していきます。

運動療法

肩の痛みが落ち着いてきたら、運動療法を始めましょう。家庭でできる簡単な運動を紹介します。運動は無理はせず、一つ一つの動作をゆっくりと行うことが大切です。毎日、少しずつ気長に続けましょう。

●●●●●● アイロン体操 ●●●●●●

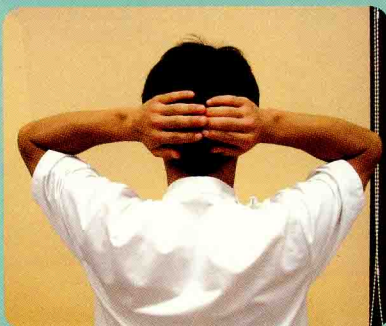
痛みの強い時期には、直接肩に力を入れて行う体操は困難です。そこでアイロン体操という、手に持ったおもりの反動を利用して肩を動かす方法を紹介합니다。

- ①アイロンを片手で持って立ち、上半身を前に曲げます。
このように体を曲げると、手に持った物の重みで自然に腕が体を離れて動くようになります。
- ②次に①の姿勢から肩の力を抜いて、アイロンを持った手を前後、左右に振ります。
- ③慣れてきたら、小さく円を描くように振ります。



やってみましょう!

頭の後ろで腕を組む(結髪動作)



腰に手を回す(結帯動作)



壁に沿って腕を上げる練習



健康教室

平成 20 年 8 月 22 日金曜日、「肩の痛み」と題して第 137 回健康教室を開催しました。

痛みの原因となる疾患の説明や、家庭でできる体操を参加者みんなで行いました。

また、簡単なホットパックのつくり方や、工夫した湿布の貼り方の説明など盛りだくさんの内容でした。



院長先生による
「肩のしくみ」のお話し



「これがホットパックの
中身になります」



みんなで肩の体操を行いました



「湿布に切れこみを入れると
きれいに貼れます」

私たちの活動

医療チームとしてフットサル大会に参加してきました！

平成 20 年 8 月 2 日(土)、3 日(日)に尼崎市記念公園総合体育館で開催された『中学 1 年生 崎東ロータリークラブ杯フットサル全国選抜大会』に医療チームとして参加してきました。全国から集まった 12 チームにより熱戦が繰り広げられました。



大会本部前



閉会式の様子

ホットパックの 作り方

自宅で簡単に作れるホットパックを
紹介します。

必要物品：紙おむつ・水・はさみ・
チャック付ビニール袋



- ① おむつの一番上の表面を切り、中の綿をほぐしながらビニール袋に入れます。（綿は水を含むと膨らむので袋の半分まで入れます）この時に細かい粉がでますが、この粉が水分をたくさん吸収するので、綿を入れ終わった後はこの粉も袋にいれるようにします。



- ② 綿の入った袋に水を入れます。（20cm×15cmの袋でオムツ半分の綿と約600ccの水を使用します）



- ③ ゼリー状になるまで中をほぐし、袋の中の空気を抜いてチャックを閉じます。



- ④ 電子レンジで2～3分加熱し、適度な温度（38～42℃）になったら出来上がりです。皮膚に直接当てるとやけどする恐れがあるので、タオルなどで包んで使用してください。



次回の健康教室のお知らせ

10月21日火曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「笑いと健康」です。

笑福亭生喬(しょうふくてい せいきょう)師匠をお招きし、

落語を披露していただきます。

皆様お誘いあわせの上ご参加ください。