

ホームドクター

605

その肩の痛み、五十肩？



越谷市医師会
えのもと整形外科
クリニック
☎967-5156
えのもと みつひろ
榎本 光宏

肩が痛くて動かない。寝ている時にしんしん痛む。まっすぐに腕を上げることができないし、背中も触れない。レントゲンで問題ないから五十肩(肩関節周囲炎)って言われたんだけど、私もう65歳なのよ。

その肩、正式な病名は「凍結肩」といいます。関節の袋が小さく縮んでしまい、肩の動きが制限されている状態です。

エコーやMRIで、肩の周りの腱が断裂していないことを確認する必要がありますが、前方に90度も上げられないし、ズボンの後ろポケットが触れない、ふと肩を動かすとズキンと痛む等があれば、それは凍結肩の典型的な

症状です。

どのように対処すればよいのでしょうか。一般的に3カ月ほどの急性期を経て、関節の動きが制限されていきます。この時期に粗暴なマッサージや不適切なリハビリをすることで悪化してしまうケースも少なくありません。炎症を抑えるため適切な薬物療法を受けることは必要なことです。

投薬に頼りたくなければ背中や股関節などの痛みを伴わない部位のストレッチから始めるとよいでしょう。夜間の痛みに関しては、就寝前のストレッチや、ひじの下に枕を置いたり、抱き枕を抱えたりすることがよいよう

です。

数カ月過ぎると、可動域の制限は残りますが、安静時の痛みが緩和してきます。ここからは理学療法士と共に行う運動療法が中心になります。まずは背伸びや開脚、ごく軽いジョギングなどの肩と直接関係のなさそうな全身運動から始めてください。体を温めてから反対側の手で患側の手を引き上げたり、背部に腕を回して押し上げてみたり、壁の高い所を触ってみたりする事もよいでしょう。

保存療法で十分な効果が得られない場合、手術や首からのブロック麻酔下に徒手的に腕を動かしていき関節の袋を破く手技が行われる事もありますが、再発や手技後の関節脱臼なども報告されています。

基本的には自然によくなる病態ですので、焦ることなくお近くの整形外科を受診してみてください。

ウォーキング前後の開脚や背中ストレッチなどがお勧めです。



講座・教室

ヘルスマイトの会員募集中！ ～越谷市食生活改善推進員協議会～

食生活改善推進員とは、地域の人々と共に食生活を通じて元気で活力ある健康なまちづくりを推進していくボランティアです。全国に協議会組織を持ち、「ヘルスマイト」の愛称で活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、会員どうしの研修や学習会で得た知識や技術を、料理教室などを通じて地域の方へ伝えています。

いつでも・どなたでも入会でき、研修のほか、養成講座で基礎知識を学習するので資格等は必要ありません。興味のある方は健康づくり推進課へお問い合わせください。

コバトン健康体操教室

■日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
5月10日～7月12日の 毎週火曜日。9:15～ 10:45(全7回。5月31 日・6月14日・28日を 除く)	総合体育館	50人
5月16日～7月11日の 毎週月曜日。13:30～ 15:00(全8回。6月27日 を除く)	桜井地区 センター	30人

■内容：健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操

■対象：市内在住で毎回出席できるおおむね40歳以上の方(複数会場の参加はできません)

■受講料：無料

■持ち物：飲み物、タオル、室内用運動靴、ヨガマット、筆記用具

■申込み：4月4日(月)～10日(日)に右記の二次元コードから申し込み。

または4月13日(水)～19日(火)に電話で下記へ(電子申請の申し込みで定員に達しない場合のみ)

*健康チェックの結果によっては参加できない場合があります

☎スポーツ振興課☎963-9284



コバトンラク楽！ 男の料理教室「野菜料理」～1日に必要な野菜の半分が摂れるレシピに挑戦～

■日時：5月19日(木)、10:00～13:00

■内容：講話と調理実習

■定員：12人

■材料費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

■申込み：4月12日(火)から電話で申し込み

楽しく歩いてポイント貯めよう！ 埼玉県コバトン健康マイレージの新規参加者募集中！

スマートフォンまたは専用の歩数計で「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加すると、県と市両方のポイントが貯まります。

■対象：市内在住の18歳以上の方

■申込み：右記の二次元コードから



埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ申し込み。詳しくは市ホームページをご覧ください

*歩数計を希望する方は送料610円がかかります

☎埼玉県コバトン健康マイレージ事務局☎0570-035810

コバトンおいしいランチで健康づくり！ 「和食のすすめ料理教室」

■日時：5月25日(水)、10:00～13:00

■会場：①保健センター ②蒲生地区センター ③桜井地区センター

■内容：ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習

■定員：①12人 ②・③8人

■材料費：500円

■持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き

健康情報コラム

コロナ禍で増加！？ 帯状ほう疹にご注意を

埼玉県立大学保健センター
なめかわ みちと
所長 滑川 道人

帯状ほう疹は、子どものころにかかる「水ぼうそう」が原因で起こります。このウイルスは、水ぼうそうが治ったあとも、ずっと神経の根元(神経節)に潜んでいます。これが加齢、疲労、ストレスなどにより免疫力が低下すると、再び活性化し、帯状ほう疹を発症するのです。50歳以上になると急に増加し、生涯において約3人に1人が発症するといわれています。発症者数は年々増加していますが、コロナ禍になりさらに増えています。ストレスや運動不足などによる免疫低下が関係しているようです。

症状は、まず体の一部にピリピリする痛みを感じ、まもなく毛虫に刺されたような赤い発疹が出てきます。徐々に融合して水ぶくれになり、簡単に破れて汁が出ます。かさぶたになって治癒したあとも長い間、激痛に悩まされることがあります。「帯状ほう疹後神経痛」といいます。また頭(特に額から目の辺り)に帯状ほう疹ができると、失明したり、脳梗塞になったりすることもあります。重篤な後遺症をおこさないために、抗ウイルス薬での治療をできるだけ早く開始する必要があります。ためらわずに皮膚科を受診しましょう。

50歳以上であれば、ワクチン接種により帯状ほう疹を予防できます。ワクチンには2種類あり、ひとつは毒性を弱めたウイルスを用いた「生ワクチン」です。もうひとつはウイルス表面タンパクの一部を抗原とした「組換えサブユニットワクチン」で、2020年に新規販売されました。こちらの方が予防効果ははるかに高く、また免疫抑制剤や抗がん剤で治療している人なども接種できますが、2回接種しなければならず、値段も高額です。

特に高齢者の方は、これを機にワクチン接種について、ぜひとも積極的に考えてみてください。かかりつけ医にお気軽にご相談ください。

振り込め詐欺などに注意！！

不審な電話を受けたら一人で考えず、家族や警察・市役所に相談しましょう

掲載した市役所各課の電話番号は直通番号です
市外局番は(048)です