



# うしくり通信

## 四十肩・五十肩と肩こり



**四**十肩(五十肩)も肩こりも首から肩にかけての痛みやこりを訴える点では、よく似ています。しかし全く違う病気です。



**四**十肩(五十肩)は肩関節周囲の炎症ですので、痛みだけではなく**肩関節の運動制限を伴います**。軽症の場合は違和感と軽い動作時痛ですが、徐々に髪をとかず動作や後ろ手に帯を締めるなどの動作がづらくなってきます。更に悪化すると痛みのために寝返りが打てない、眠れないなどの安静時の症状が出る方もいます。また、関節の痛みではなく**上腕に主な痛みを感じることもあります**。

**多**くの人は、半年から一年で自然に治ります。しかし、稀ですが、**ほっておけば治ると言われ放置してしまい肩関節拘縮をおこして(凍結肩と呼ばれる)しまう方がおられます。ひどい拘縮になってしまうとリハビリで元に戻すことは非常に困難で、手術が必要になることもあります。**



**冷**えると悪化することが多いので、季節の変わり目やエアコンが入る夏には要注意です。痛みで眠れない、洋服の着脱が困難などの症状が出たら、ほっておけば治ると放置せず、早めに整形外科の受診をお勧めします。



**肩**こりは、首から肩にかけての**筋肉疲労**です。パソコンに向かって同じ姿勢で仕事をしていると、後頭部から肩甲骨にかけての僧帽筋や肩甲骨周辺の筋肉に持続的緊張が生じ、**筋肉が硬くなり、局所の循環障害が起こります**。硬くなった筋肉の内部まで酸素や栄養分が届かないので、疲労物質が蓄積し、これが刺激となって筋肉のこり、すなわち肩こりが起こり、それがさらに局所の循環障害となり、ひどくなっていきます。



**頸**椎の疾患や胸郭出口症候群(鎖骨の下で血管や神経が圧迫される疾患)で起こる肩こりもあります。また、ストレスや内臓疾患(心・肺・肝新患や胃腸障害)でも肩こりは起こります。肩こりが重大な病気の前触れであることもあり、「頑固な肩こり」「長引く肩こり」では、やはり整形外科などの診療をお勧めします。



**共**通して言えることは、冷えると具合が悪くなるのと、**長時間動かさないでいるとやはり症状が強くなります**。そういう点ではいずれも適度な運動が必要です。炎症期で痛みが強い時には安静と内服で痛みをコントロールし、安静時の痛みが軽快し、**入浴後などに調子が良いと感じるようになったらストレッチから徐々に始めてください。**



院長コラム  
3年半前に「まずには政権交代」というマスメディアの醸し出す雰囲気、飲まれてしまつた有権者が、この数年間に手にしたものは・・・官僚をあやつるのか、は政治家の力量の側面が大きく、頭は切れるけど言う事を聞かない社員達を抱えた社長が「脱社員！」などとばかり掲げてても解決には到らないことがよくわかりました。

かつて公務員改革を強力に推進しようとした結果、霞ヶ関から強烈な抵抗にあい足を引く張られた経験のある安倍さんですから、誰よりも官僚の手強さは分かっているでしょう。日本再生のための明確な処方箋を、是非実行していただきたいものです。