

4 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

四十肩・五十肩と肩こりの違い

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



いろいろな変化を感じる時期、4月になりました。咲き乱れる花々に、新緑の木々。ちょっと歩くだけでも自然の変化を感じられます。そして職場や学校では新しい人との出会いも多いはず。実はこの時期、昼と夜の寒暖の激しさや、新しい環境のストレスなどで、体調を崩しやすい要注意なときです。変化に負けずに健康でいるためにも、今月のニュースをお役立て頂ければと思います。

今月の健康ニュース

◎ 四十肩・五十肩になると…

加齢によって肩の痛みやコリが増したと感じる方も多いでしょう。その症状が進んだ結果、四十肩や五十肩になってしまったという声を耳にします。

しかし、四十肩や五十肩と、肩こりは実は全く別のものなのです。肩こりは肩や肩につながる筋肉の疲労が原因ですが、四十肩・五十肩は肩の関節の炎症が原因です。『肩関節周囲炎』という立派な病気であり、正しい対処法と治療が必要なのです。

肩こりとの違いとして、「関節に強い痛みがあること」と、「肩を動かせる範囲が狭くなること」が挙げられます。とくに腕を上げたり、腕を後ろにまわす動作がしづらくなりますので、日常生活にも支障をきたすようになるのです。とはいえ、肩の痛みは肩こりだと思ってしまうがちですし、日常生活に支障が出るぐらいまで進行してからだと治療するのに時間もかかってしまいます。

そこで、四十肩・五十肩かどうか判断するためのチェック方法をお教えします。

まず、腕を前に伸ばし、そのまま頭の上に真っ直ぐ伸びるよう腕を上げてください。四十肩・五十肩の人は途中で痛みが強くなり、真上に腕を上げることが出来ません

また、両腕を背中側の腰や、頭の後ろにつくかどうか試してみてください。もしつかなければ、四十肩・五十肩である可能性が高いです。

◎ 四十肩・五十肩でも出来るストレッチ

四十肩・五十肩は病気であり、症状によっては病院にかかる方もいるでしょう。でも自分で改善することもできます。そこで、改善につながる肩をほぐすストレッチをご紹介します。

①ひじを曲げて両腕を肩の高さまで持ち上げます。手のひらを前に向けたらそのまま顔の横に持ってきます。息を吸いながら両腕を後ろに引き、2秒キープ。その後息を吐きながら前に戻します。これを5～10回ずつ3セット無理のない範囲で行います。

②左手で右ひじを掴み、真っ直ぐ左に引っ張ります。そのまま20秒キープ。反対側も行い、左右1回ずつ3セット行います。

この2つのストレッチで肩の前側と後ろ側が伸ばせます。1ヶ月ほどで効果が出てきますので、根気強く続けてくださいね。

クリニックからのお知らせ

湘南ライフ内科クリニックより

4月の糖尿病外来日程

4月5日(水)午後 宮内医師
12日(水)午後 休診
19日(水)午後 宮内医師
26日(水)午後 加藤医師

江ノ島整形外科より

静脈瘤外来日のお知らせ

4月8日(土)
5月13日(土)
予約制となっておりますので先に
ご相談、ご連絡お願い致します。

のなかこどもクリニックより

休診日のお知らせ

4月1日(土) 午後
4月15日(土) 午後
会議出席のため休診とさせていただきます。