



2022年11月号

検査室だより

いつの間にか日が短くなり、朝晩ぐっと冷え込むようになりました。近くの公園の木々もきれいに色づき始めました。秋本番です。

「肩関節周囲炎」と聞いてもピンとこないと思いますが、これを「五十肩」と言い換えれば「俺も！私も！」となるのではないのでしょうか。肩は体の中で最も大きく動く関節で、前後左右に360度大きく動きます。これを支えているのが関節包という袋状の組織です。この関節包が、長年の使用と加齢によって硬くなり、ちょっとした動きで細かな断裂が生じて、炎症が起こることが「五十肩」の原因とされています。後部座席の荷物を取ろうと手を伸ばしたとき、髪を後ろで結ぼうと腕を上げたときなど、普段の何気ない動作で「きやっ」とした痛みを感じます。この一瞬の痛みが数日後にはだんだん激しくなり、眠れないくらいになることもあります。これが五十肩です。40～50歳代に多く発症します。痛みが激しい「急性期」は三角巾で腕をつったりして、できるだけ動かさないようにします。そして、湿布や痛みをとる注射などで炎症を抑えます。痛みが治まってきたら関節が硬くなって動かなくなってしまうよう無理のない範囲で少しずつ動かしていきます。ストレッチなどは自宅で行うこともできますが、病院などでリハビリするのもいいでしょう。また、糖尿病の人はコラーゲンが硬くなりやすいため五十肩になりやすいと言われています。発症や悪化を防ぐためにも糖尿病のある人は、血糖を適切にコントロールすることが重要です。いずれにしても五十肩は適切な治療で良くなる病気です。「きやっ」としたら整形外科を受診してください。



この冬はコロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。換気の徹底、「三密回避」などコロナ対策はインフルエンザの対策にもなります。コロナが少し落ち着いてきた今こそ、体調を整えてウイルスに立ち向かいましょう。

公衆保健協会 検査室

