



作業療法だより

連日厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしですか。

今回の作業療法だよりでは、誰でも一度は聞いたことがある疾患、“五十肩”についてご紹介したいと思います。

* 五十肩とは *

肩が痛いといえば、普通はすぐに肩こりを思い浮かべます。そのせいか、五十肩と肩こりを混同する方も多いのですが、この二者はまったく違うものです。肩こりは首のつけ根の筋肉の疲労が原因で起こり、五十肩は肩関節の周囲の炎症が原因で起こる疾患です。

首の痛みと間違えやすいため五十肩と思い診察してみると首のほうに原因があったという例もよくあることです。逆に「首の病気では」と来院した患者が、実は五十肩だったという例もしばしば見受けられます。



* 五十肩の原因 *

原因ははっきりとしませんが、多くは加齢によって 腱の弾力性が失われたり、筋肉の組織が変形して起こるようです。怪我などの外傷がないのに、ある日突然、肩に激痛がはしります。

肩関節は人体の中で最大の可動域を有する関節で、スポーツをする時だけでなく、日常生活でも酷使するため痛みやすい関節といえます。

* 五十肩の症状 *

主な症状は肩を中心とした首や腕の痛みと、痛みのために腕が拳がらない・後ろに腕が回らないといった可動域制限です。

日常生活では、痛みのためにエプロンを背中側で結べない、高い場所に腕をのばせない、着替えて腕を袖に通す際に痛みが出る、ドライヤーを持っても頭まで拳がらない、夜間痛みで眠れない・・・といった生活への支障が出てきます。夜間の痛みに対しては、肩の下にクッションを入れると、痛みを緩和させることができます。五十肩には急性期・慢性期・回復期があり、時期によって症状や対処方法が異なります。

一般的に痛みは徐々に収まりますが、適切な時期に適切な対処をしなかった場合、肩の動く範囲が狭くなってしまい、以前のように肩や腕を動かすことが難しくなる可能性があります。

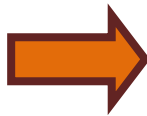
症状に気が付いた時は、できるだけ早く専門医の診察を受けることをお勧め致します。



* 五十肩の予防ストレッチ *

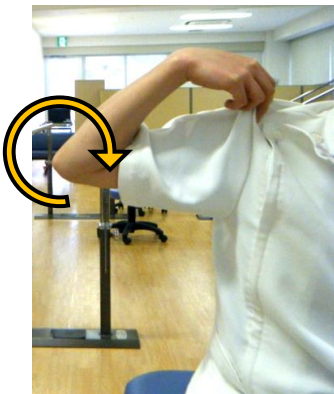
【ステップ1】

- ①片手を頭の後ろにもっていき肘はまっすぐ伸ばします。もう一方の手で肘をしっかりつかみます。
- ②肘をつかんでいる手の方向に上体を倒していきます。痛気持ちいい位置で止めてください。
- ③反対側も同じように行ってください。



※息を吐きながら
体をゆっくり倒していく
※体がねじれないように注意！

【ステップ2】



- ①服の肩部分をつまみます。
- ②服をつまんだまま、肘で円を描くように肩を回します。
最初は小さく、徐々に大きく回します。
- ③右肩の前回し、後ろ回しを1分間。左肩を同様に前後1分間。
両肩を一緒に前後に回して1分間。
以上のセットを1日1回、計3分間行います。

※注意※

- ・痛みを感じない範囲で行ってください
- ・肩に違和感のある方は行わないでください
- ・少しでも肩に痛みを感じたときは中止してください



日々のストレッチを大切に、
健康な体を保ちましょう！