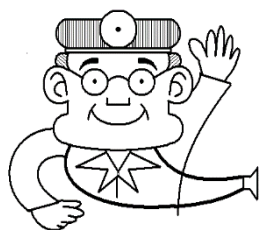


第181回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2021年3月25日(木) 18時30分～20時00分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室 B,C

参加者23名(うち聴覚障害者10名)

テーマ: 「頭痛・肩こり・四十肩」

～ その他いろいろ疑問に答えます ～

講師: ^{こばやし けいぞう}小林 恵三 先生 (小林整形外科クリニック院長 / 東灘区)



長年これらの症状に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？
肩こりの予防には首の周りを動かすだけでなく、全身運動やお風呂
に入って、血の巡りをよくすることが大事だそうです。

どういう人が肩こりになりやすいのか、どのような運動や治療がよいのかなどを
学びました。

肩こり

●どんな人がなりやすい？ 原因は？

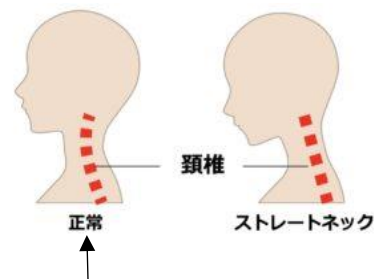
性別: 男性よりは女性 (男性は筋肉があるので)、

仕事: 車のドライバー、パソコンを使用する人 ← 同じ姿勢が続く仕事

体のつくり: 猫背、なで肩、ストレートネック

その他: 体が冷える (血のめぐりが悪くなる)、
精神的ストレス

⇒ 肩こりの症状がひどくなると、
頭痛や気分不良も現れてくる



●予防

首の運動だけでなく、全身運動をしたり、お風呂に入った
りして、血のめぐりがよくなることをする

首の骨を横から見たときに、
少しカーブがある
(頭を支えやすい)

●治療

・同じ姿勢でいると負担がかかり、炎症がおきる ← 消炎鎮痛剤 (炎症を抑えた結果、痛み
をとる) のみ薬や湿布を使う

・リハビリ: 機械を使う、温める

・再発しないように体を動かす。歩くだけでもかまわない。動けないほど
痛いのなら安静にせざるを得ないが、動けるならばどんどん元の生活に
もどしていったら良い。



五十肩 (肩関節周囲炎)

●症状: 肩が痛い、動きが悪い (背中に手が届かない)、夜中に痛くて眠れない

・痛みは肩だけでなく、肩～上腕にかけての痛みであることが多い

・治るまでに数ヶ月～1年かかることがあるが、何もしないでも治る人もいる

・痛いからと肩を動かさないでいると、固まってしまってさらに動かしにくくなる

※なぜ発症するのはわかっていないので、予防ができない

※痛みがとれたときに肩が動かなくなっていたということがないように、早く痛みをとって動かせるようにすることが大切

●治療

- ・ヒアルロン酸の注射を肩に直接注入
- ・肩を温める
- ・お風呂に入って温まり、痛いところを動かす

Q. ヒアルロン酸含有のサプリメントは効果ある？

A. 口から入ったものがすべて肩に届くわけではないので・・・

☆腕を上にあげる動作は、痛みがなくても負担がある動き。

手を机などに置き自分がしゃがんで、結果腕が上がっている状態をつくる動きをすると良い

※レントゲンなどの画像診断では五十肩だと診断はできないが、ほかの病気でないことの確認はできる

けいついししょう 頸椎症

●症状：首や肩甲骨あたりの痛み。痛みで眠れない場合もある。

圧迫される場所により、症状が異なる。

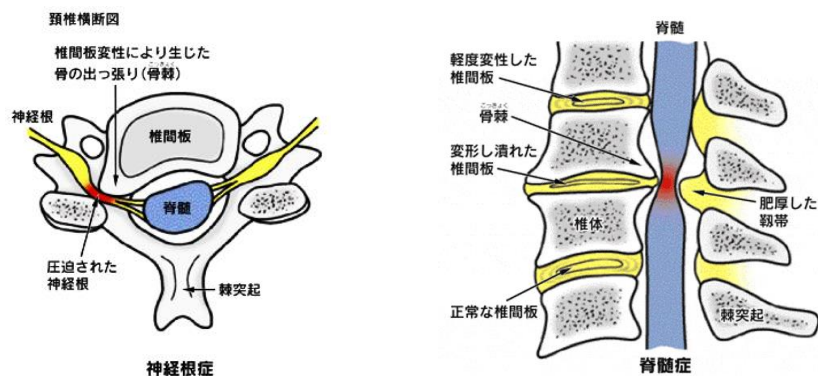
- ・^{しんけいこんししょう}神経根症：主に片方の首～肩～腕～手にかけてのしびれ、力が入りにくい。手術なしに治ることが多い。
- ・^{せきずいししょう}脊髄症：両足がしびれたり動きが悪くなったりする。ボタンをかけたり、お箸を持つことが難しくなる。ある程度様子みて、圧迫をとる手術を行うこともある。

●原因

骨と骨のあいだのクッション（^{ついかんばん}椎間板）がとび出して神経に当たる。老化、悪い姿勢や重い物を持ち上げることを繰り返すなどは、頸椎に負担がかかり変性を早める可能性になる。

●診断

症状から判断し、可能性がある場合はMRIで骨以外の脊髄や椎間板を写す



●治療

よい姿勢を保ち、頸椎に対する負担をできるだけ減らすことであるが、個人差があるので主治医とよく相談する。

●講演後の質疑応答より
(ろう者の質問)

Q. 奥さんの話。転倒して肩を骨折し、プレートを入れている。月に1度通院しているが、まだ腕が上にあがらない。プレートは入れたままなのか、取り出すことはないのか？

A. プレートを取り出すかどうかは部位によって異なる。肩の場合は入れたままにすることが多い。なぜなら、そのために切り開く必要があり、負担になるから。また、肩は手術すると可動域が狭くなることが多い。



Q. 寝返りをうつと腰が痛いことがある。どのように寝たら良いか？

A. 寝ている時の姿勢が原因となって、肩こりや腰痛が起こることがある。寝るのに最適な姿勢というのではなく、寝返りをうつほうが良い。起きていても長時間同じ姿勢でいると疲れるように、寝ている時でも同じこと。寝返りをうちやすいような寝具であればベスト。



Q. 肩に痛みがあり、寝ているときはその痛む肩を下にできない。良い体操はあるか？

A. 体操は“いつ”するかが大事。朝は体が硬いので、体操の効果がやすい。お風呂上りや歩いた後などの、体が温まっているときが良い。
また、腕を上にあげる動作は、痛みがなくても負担がある動きである。おすすめの方法は、手を机などに置き自分がしゃがんで、結果腕が上がっている状態をつくる動き。