



改善！ 肩の痛み

肩の痛み。。。 それは病気のせい？

肩の痛みには、病気未満の筋肉疲労性の肩のこりと、何らかの病気や損傷が引き起こす肩の痛みの2つがあります。

筋肉疲労による肩こりであれば、正しい生活習慣を身につけることによって、症状を改善することができますが、病気や損傷が原因となっている肩の痛みの場合は、何よりもまず治療に取り組まなければなりません。

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 





肩こりは 病気のサイン?!

肩の痛みがただの筋肉疲労による肩こりであれば、大きな問題ではないかもしれませんが。しかし、治療を必要とする病気が潜んでいたとすると悪化させてしまう危険があります。



肩こり以外に、
こんな症状がみられたら
すぐ病院へ

- 体全体がだるい
- 背中や片方の肩だけに痛みがある
- 早朝から肩こりがある
- 発熱が続く
- 胸に痛みがある
- 指先などの関節が腫れる
- 手がしびれる・こわばる
- 食べているのに痩せる
- 血尿やたんぱく尿が出る
- 頭痛、めまい、耳鳴り、動悸がする
- 手足が冷える

首や肩の痛みを 引き起こす病気



肩こりとともに、肩・首の痛みや手のしびれを引き起こす病気には、主に次のようなものがあります。

きょうかくでくちしょうこうぐん 胸郭出口症候群

なで肩の女性に
多く起こります

悪い姿勢、長時間のパソコン作業は
要注意!!

首や肩周辺の血管や神経が骨や筋肉によって圧迫されて、首・肩にかけての痛みやしびれ、肩こりなどの症状が起こります。

へんけいせいけいけいしょう 変形性頸椎症

腕の方にのびる神経が圧迫され、
肩や腕などに痛みが起こります。

けいけいせいけいばん 頸椎椎間板ヘルニア

椎骨間の椎間板の老化が進むと発症
することがあります。

こうじゅうじんたいにつかしょう 後縦靭帯骨化症

頸椎を支えている「後縦靭帯」という組織が骨のように硬くなり、頸椎部分の神経が圧迫されて、首や肩の痛みを引き起こす病気です。

肩こりと
間違えやすい

五十肩

肩こりと五十肩を混同する人も多いのですが、
症状や原因は全く違います。
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ります。



肩こりの痛みは
首の周辺から
上背部・肩に
かけて痛みます。



五十肩の痛みは
肩から腕にかけて
痛むのが特徴です。

五十肩には・・・ どんな人がなりやすいの？

五十肩は、だいたい40歳代後半から始まって50歳代に
ピークを迎え、60歳代まで見られます。
正式には「肩関節周囲炎」といいます。

男女差や運動習慣などによる発症頻度の違いはなく、
利き腕にも関係なく、左右どちらの肩にも起こります。

なぜ五十肩になるの？

原因は、まだはっきりと分かっていませんが、
腕を上げた状態で長時間作業をした後に
起こりやすいようです。



つり革に手が
上がらない

洋服の袖に
手が通らない



こんな時に起こりやすい

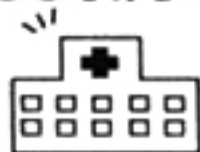
- ・樹木の手入れをした後
- ・高い所の拭き掃除
- ・テニスやゴルフの
スイングなど



自然に治るの？

五十肩が治るまでどのくらいかかるかは、人それぞれですが、どんなひどい症状でも半年から1年半くらいで回復します。

しかし放置しておくと、痛みがとれた後、運動障害が残ることもあるので整形外科での適切な治療が必要です。



整形外科での治療

整形外科では、肩関節のどの部分にどんな炎症が起こっているかを検査・診断し、痛みには消炎鎮痛剤などを処方します。また早く回復するために、肩関節の可動域を少しずつ広げる運動療法の指導なども行います。



五十肩の治療に注射があります。注射の内容は目的によって分かります。かかりつけの医師によくご相談ください。

神経ブロック注射

痛みをコントロール

ステロイド注射

炎症を押さえる

ヒアルロン酸
注入療法

関節の動きを
滑らかにする

薬物療法
消炎鎮痛剤



坐薬

湿布薬

内服薬

外用薬

自宅で痛みをやわらげる方法



痛みが激しい時は...

痛みが激しい時や、肩や腕が思うように動かない場合は、安静にして、温湿布やカイロなどを使って温めましょう。

また、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、シャワーを肩にかけて温めるのも手軽な方法です！



痛みが引いてきたら...



肩を温めるのと同時に、体操を行うと、肩の動きが改善されます。

痛みが和らいだら、腕を動かす動作を痛みが起こらない範囲で無理せずに行ってください。

タオルを使って体操をしよう！



痛い方の肩



無理のない
ペースで！

ほんの少しずつでも毎日続ければ、大きな効果が得られます