



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

夏休みに家族でグリーンピアせとうちのプールへ行って来ました。最近では日焼け止めやラッシュガードを着て泳ぐ方が多く（日焼け対策水着）、私もその一人でした。家族で男は私だけですが、日焼け対策は普段から妻が気を付けている為、家族全員完璧でした。しかし、強い日差しの中、また長時間の遊泳で、妻以外は黒くなってしまいました。子供たちと最初から最後まで全力で泳ぎ、遊びましたが、めちゃくちゃ疲れました。

次の週もまた同じ所へ行ったのですが、早めに切り上げました・・・。

私は最近、水泳にはまっていて、ひたすら泳ぐだけですが、室内プールで平泳ぎやクロールを練習しています。私よりも年配の方が多く、また泳ぎの上手い方も多く、最初はビックリさせられました。しかし、練習を重ねて行くと、自分でも楽に泳げるようになってきたのがわかりはじめ、とても楽しくなりました。全身を使うスポーツですし、体への負担も少ないので、皆様もはじめてみてはいかがでしょうか？歩いている方も多いので、泳げなくてもよい運動になるはずですよ！

今月のテーマは

『四十肩・五十肩』

です。

四十肩・五十肩は、正式には「**肩関節周囲炎**」という疾患群のことで、肩関節の周囲に起こる炎症です。私たちの肩関節はとても広い範囲を動かせるようになっていますが、それだけ構造は複雑です。肩関節は肩甲骨と上腕骨が接続していて、周囲には多くの筋肉や腱（筋肉が骨に付着する部分）、関節をスムーズに動かすための「滑液包」などがあります。そのため、炎症が起こりやすい部分といえます。

肩の症状といえば、誰もがすぐ肩こりを思い浮かべ、肩こりの悪化したものが四十肩・五十肩と連想しがちですが、実はこの二つは全く違うものなのです。**通常の肩こりは、首から肩にかけての筋肉が疲労している状態**です。悪い姿勢や緊張などによって肩や首の筋肉が疲労し、血液の循環が悪くなって、肩に痛みや張り、だるさが発生するものです。一方、四十肩・五十肩は、おもに次の3つのケースで発症します。

- ① 腕の筋肉の先端にある腱の炎症（上腕二頭筋の腱炎）。
- ② 上腕骨頭を取り巻く幅広い筋腱組織「腱板」が損傷、または断裂を起こした場合。
- ③ 骨と腱板の間にある「肩峰下滑液包」が炎症を起こしたり（肩峰下滑液包炎）、石灰がたまった（石灰沈着）場合。

この病気は加齢に伴って発症しやすく、40代でなると四十肩、50代以降でなると五十肩という俗称で呼ばれています。症状の特徴は、肩から腕にかけて強い痛みが出ることと、腕の動きが制限されることの二つ。40歳、50歳ともなれば肩関節を支える筋肉が次第に弱く硬くなってしまい、ほかの組織ももろくなって炎症につながりやすいからです。つまり組織の衰えが引き金となるのです。肩関節は私たちのからだの中で最も可動範囲が広く、腕を自在に動かせるのも肩関節の働きがあればこそです。腕をねじったり上げ下げすると肩に痛みが起こり、思うように動かせなくなります。そのため、シャツを着る、髪を結う、帯を結ぶなどの動作がしづらくなります。とくに関節内や滑液包に石灰が沈着している場合、激しい痛みが起こります。また、肩の背中側を手で押してもあまり痛くありませんが、肩の胸側を押すと強い痛みを感じるのが特徴です。

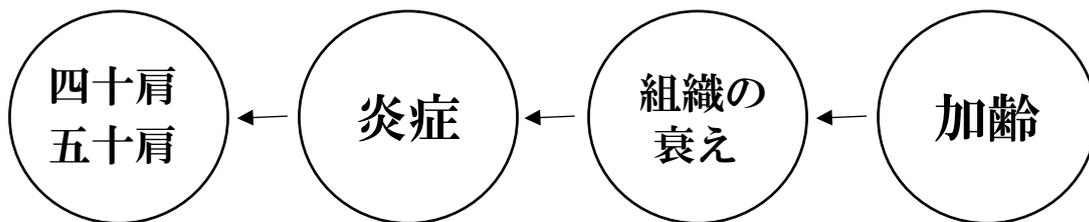
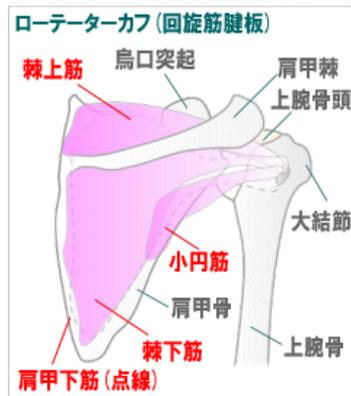


痛みがあるときは安静にし、**肩関節を温めるのが大変効果的**です。熱いお湯に浸したタオルをしぼってビニール袋に入れたものを、肩関節を包むように広めにのせるとよいでしょう。市販の湿布薬（温湿布または冷湿布）を肩関節に貼ることも効果的です。ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、シャワーをかけるのも手軽な方法です。40～42度のお湯を2～3分、17～20度の水を2～3分、交互にかけることを10～20分くらい続けるのもよい方法です。あとで肩を冷やさないう、最後はお湯のシャワーで終了します。また、ネックライン大きく開いた服は肩を冷やす原因となりますから、普段の服装にも気を配ってください。痛みが強いときは市販の鎮痛剤を使ってもよいでしょう。

『できるかぎり四十肩・五十肩を予防していきましょう！』

そのためには適度な運動を心がけて血行を促し、肩関節を支える筋肉を柔軟に保っていくことが大切です。ここを意識して動かすようにすれば肩全体のコンディションがよくなり、肩こりの解消にもつながります。

肩甲骨と上腕骨のつなぎ目である肩関節は、**カフ筋と呼ばれる4つの筋肉（肩甲下筋・棘上筋・棘下筋・小円筋）**によって周囲を支えられています。これらの筋肉は、それぞれコラーゲンの繊維から成るデリケートな腱板によって骨と結合しています。四十肩・五十肩の炎症は、主にこの腱の部分に起きるといわれています。加齢に伴って筋肉が弱く硬くなっていくと腱がもろくなり、わずかな力が加わるだけで傷ついて炎症が起きてしまうのです。予防のためには、カフ筋を衰えさせないことが大切になります。無理のない運動を続け、適度に筋力をつけていきましょう。痛いからといって動かさないでいると、「フローズン・ショルダー（凍結肩）」といって、肩関節がほとんど動かなくなることがあります。症状の悪化を防いで回復を早めるために、肩関節の可動域を少しずつ広げる体操が有効です。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。さらに日常生活の中でも工夫していきましょう！



① 基本姿勢を身につける

姿勢にゆがみがあると肩周辺の筋肉が自然に緊張し、疲労がたまってしまいます。正しい姿勢で立つことが肩のコンディションを整える。（両足をそろえて背筋を伸ばして立ち、お腹をキュッと締める。肩甲骨を内側に寄せて胸を開き、中指が太ももの中心線より後ろにくるように両腕を伸ばす。）

② 関節に負担をかけない枕選び

1日の疲れを回復させる睡眠時間。合わない枕で寝ていると、首と肩関節に負担がかかり、疲労回復どころか健康をそこねてしまいかねません。ぜひ枕を見直してみてください。首の自然なカーブを保てる高さ、寝返りを打ちやすい硬さと横幅に気をつけることが、よい枕選びのポイントです。

③ 仕事や作業の合間に休憩タイム

座りっぱなしや前かがみなどの同一姿勢を続けるときは、肩周辺の筋肉に疲労をためないよう、こまめに休憩をとりましょう。数時間続けてから30分休むより、1時間ごとに5分ほど休んで軽いストレッチをするのがおすすめです。