健康トピックス 2

家族で学ぶ病気の基本

骨と関節を守る

高齢者の寝たきりの要因として脳血管障害や認知症、骨折などの運動器の障害が多く挙げられます。骨折を招く最大の要因は転倒と転落です。その多くは自宅内で起こっており、そのほかに歩道上や駅構内、交通機関、デパート、コンビニなど、あらゆる所に転倒の危険性があります。第2回「骨と関節を守る」では整形外科、リハビリテーションの専門の医師に治療と予防などについて聞きました。

■用具の工夫

小中高校などの学校体育では、競技用の規

ともに、変化球を多投させると異常が出ます。陸上競技でも、小中の児童・生徒には体への衝撃を考

Q&A ◆専門の医師がお答えします◆

肩関節

京都下鴨病院

整形外科
森　大祐 氏

長時間同じ姿勢続けないよう

Q 主な肩の病気の種類は。

A 最も多い病気は俗にいう肩関節周囲炎です。ほかにもけんが切れる肩けん板断裂や肩の骨が傷む変形性肩関節症などがあります。頻度の高い病気は、肩関節周囲炎と肩けん板断裂です。

Q 肩関節周囲炎と肩けん板断裂の違いは。

A どちらも「肩が痛い」、「腕が上がらない」など似た症状が生じます。しかし、病院に来られる方には違いが見られます。腕を上げようとする際、肩関節周囲炎の方は他人あるいは自分の反対の手で支えても肩の動きはあまり変わらず上がりません。一方、肩けん板断裂の方は支えがあれば痛みは感じるものの腕は上がります。この違いが分かれば自己診断が可能です。最終的にはエックス線やMRI（磁気共鳴画像装置）の検査により見分けることが可能です。

Q 治療法は。

A 病状により治療法が変わります。代表的な肩関節周囲炎と肩けん板断裂は大多数が保存的加療（手術をしない方法）で症状がなくなります。しかし、痛みが強い場合は安静にし、痛み止めの注射を肩関節に打ちます。痛みが和らげば、運動療法などのリハビリテーション治療を処方します。保存的加療で効果がない場合には、病状の程度、個人のニーズに応じて内視鏡手術を行います。

Q 予防について。

A 肩に負担がかからないように、同一姿勢を長時間続けないことが大切です。長時間の同一姿勢は肩だけでなく、首や腰、下肢などにも負担がかかります。全身への負担が強くなると全身の筋肉が硬くなり、肩の動きにも影響を及ぼします。姿勢を正すように意識しましょう。適度に体を動かし、短時間でいいので、体操をするなどを心掛けることが一番の予防になります。