

●ひざ徹底治療 ●めまい ●痔 ●のどの症状 ●心不全 ●胆のうポリープ ●頸関節症

NHKテレビテキスト

きょうの健康

8

わかりやすく、確かな情報で

7月30日～8月23日

Eテレ 月～木

午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)

Eテレ 月～木

午後1時35分～1時50分

- 食材パワー オクラ
- おくすり情報 アルツハイマー病の薬
- 病に学んだこと 笹本恒子さん
- 歩いてみたい 上諏訪温泉

2012

[第2特集]

このめまいメニエール病?

気になる のどの症状

危険なめまい 前触れを見逃さない
治療のポイント 生活の中できること

●声のかすれ
●のみ込みにくい

●どう気つく? 心不全 ●胆のうポリープ

テキスト企画

頸関節症 / 熱中症予防・対策

[特集]

運動

で健康 ヨガで全身リフレッシュ

食

で健康 朝食をとろう!

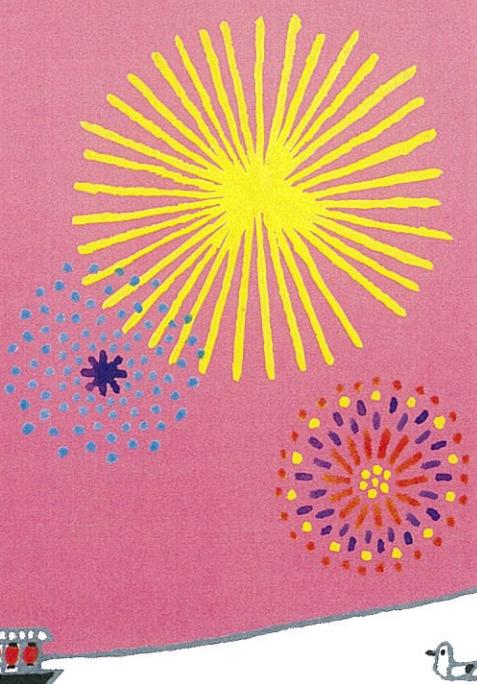
恥ずかしがらずに受診を 切れ痔

女性も 多い! 痔の悩み

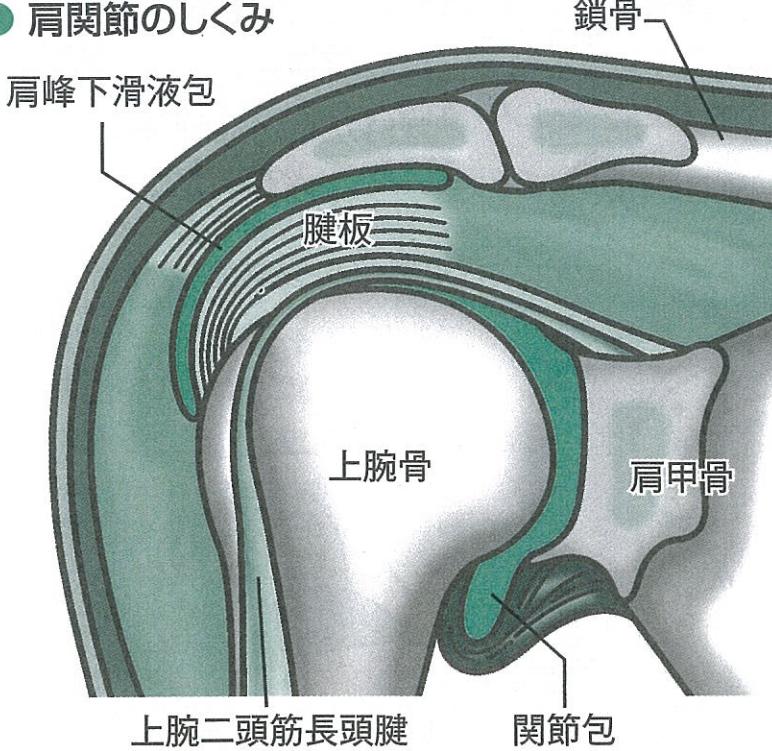
ひざ徹底治療

今度こそ 痛み解消!

- ひざが痛みだしたら びっくり! 運動の効果
- しつこい痛みも薬で解決 自分にあつた手術



● 肩関節のしくみ



肩関節は、上腕骨・肩甲骨・鎖骨により構成され、複数の筋肉や腱が、肩の関節を全方向性にスムーズに動かせるように、これらの骨を取り囲むように付着しています。しかし、五十肩になると肩関節包は周囲組織と癒着し、この結果、動きが制限されるようになります。

解剖学的な病期の進行は、腱板・肩峰下液包または上腕二頭筋長頭腱が変形する「五十肩」へと進展します。

五十肩は、明らかな原因がなく、肩関節周囲の組織が加齢による変性を起こし、これによって肩が痛み、動きが制限される病気を総称してこのように呼んでいます。三大徴候は、「肩が痛む」「肩があがらない」「中年期以降に発病する」のが特徴です。外傷や感染などの明らかな病因はありません。原因是明らかにされていませんが、加齢等が誘因となり、組織の柔軟性が低下して、肩の組織が傷つきやすくなることや、肩の血流が低下していることが関係しているのではないかと推察されています。50歳代での発病が多いために五十肩と名づけられていますが、30歳代後半から40歳代で発病する人もいれば、60歳や70歳で発病する人もいるので、必ずしも加齢による病気とは言いません。

五十肩(肩関節周囲炎)とは

五十肩は、肩が痛む病気の中でも、最も頻度の高いものです。病期にあつた適切な治療をする」とによって早く治すことができます。運動療法を組み入れながら、早期のうちに痛みを和らげる治療が必要となります。

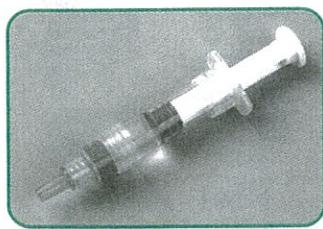
五十肩(肩関節周囲炎)の治療

松野リウマチ整形外科院長 松野 博明先生

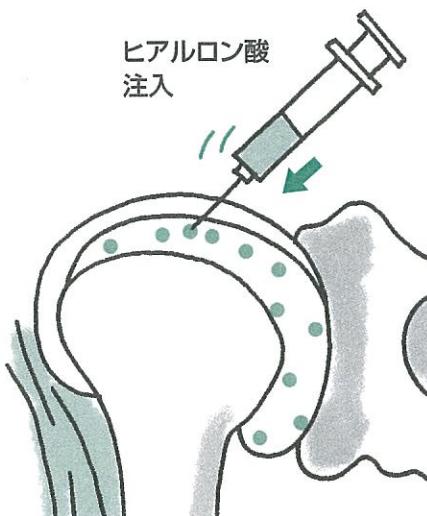
● 急性期の治療

高分子ヒアルロン酸の関節内注射とは……

高分子ヒアルロン酸
を補給すると……



- 炎症をしめる
- 痛みを抑える
- 動きをなめらかにする



ヒアルロン酸の関節内注射とは? 関節液の成分であるヒアルロン酸は、エンジンオイルのように関節の動きをなめらかにしたり、クッションのように衝撃を和らげたりします。ヒアルロン酸の関節内注射は、肩の関節内に高分子ヒアルロン酸を注射することによって、病気のために減少したヒアルロン酸を補う方法です。

薬物療法

経口の消炎鎮痛剤
外用剤(湿布など)
ステロイドや局所麻酔薬
ヒアルロン酸の関節注射

温熱療法

医療機関におけるリハビリ機器



夜間に強い痛みがあらわれたときには、肩枕や肩当てを利用し、安静にします。

二頭筋長頭腱に起った炎症が、肩関節周囲組織とともに炎症や癒着が広がりながら、最終的には関節包が癒着していくのではないかと考えられています。

肩の痛みは、肩関節ならびに上腕外側に見られます。肩を動かすと痛みは強くなります。夜間寝ている時も激痛が起こり、睡眠が妨げられることもあります。睡眠中は肩を固定できないため、無意識に動かしてしまったことが原因ではないかと考えられています。

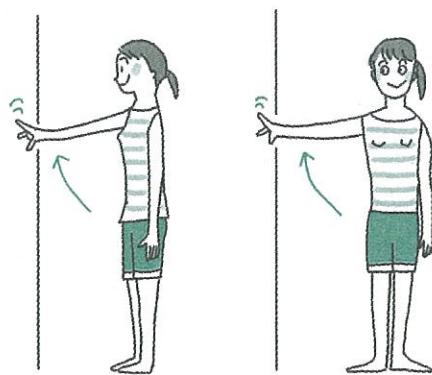


腕の神経は肩を通過しているため、肩に炎症があっても腕の外側に痛みが出現します。

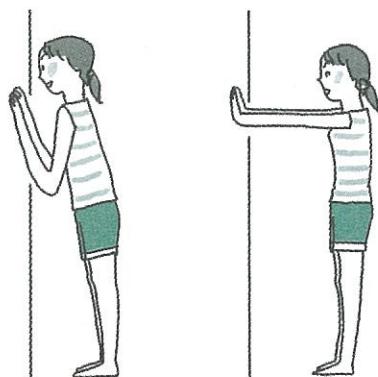
五十肩によく似た症状の病気

肩に痛みを生じる病気は五十肩以外にも、腱板に孔が開いてしまった腱板断裂、腱板に石灰が沈着し、これを排除しようとして炎症がおこる石灰沈着性腱板炎や、関節軟骨が変性する変形性関節症や関節リウマチなど、いろいろあります。肩が痛くなつたら、整形外科専門医を受診して、正しい診断を受けるようにしなければなりません。

壁運動



①壁に向かって立ち、人差し指と中指で壁を這いあがるようにして、腕が上がる限界まで上げていきます。できるようになったら、体を横にして立ち、同じように行います。



②両手を壁につけて立ち、腕立て伏せの要領で腕の曲げ伸ばしをします。

※手の位置は、最初は腰の高さぐらいからはじめ、肩があがるようになったら、少しづつ手をつく位置を上げていきます。



①肩の動きの悪いほうの手で500mlのペットボトルを持ち、上半身を倒します。



②その態勢のまま、腕を前後、左右に振ったり、回旋運動を行います。

※もしペットボトルを持ったときに痛みが強く出るようであれば、最初は、何も持たないで同じ運動を行います。



炎症による痛みが強いために、筋肉がこわばり、これがさらに症状を悪化させる悪循環を引き起こします。運動痛は激しく、高いところにあるものを取ろうとしたときや、髪をとく、帯を結ぶ、セーターの着脱などの動作が困難になります。また、この頃は肩の痛みのために十分な睡眠も妨げられます。

この時期の治療は、医療機関による痛みと炎症をとる治療が優先されます。薬物療法としては、経口の消炎鎮痛剤や、外用剤（湿布など）が痛みの程度に応じて処方されます。消炎鎮痛剤で抑えきれないほど痛みが強いときは、肩関節や関節包周囲にステロイドや局所麻酔薬を注射することもあります。ただし、これらの注射は合併症や副作用もあり、頻回に行われることはあります。

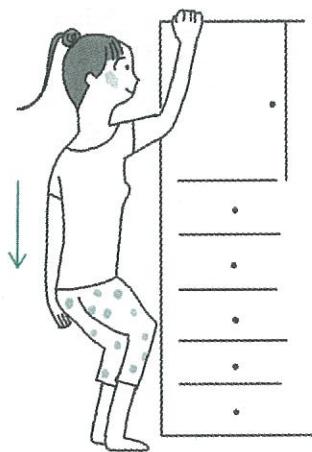
ヒアルロン酸の関節注射は、消炎鎮痛効果のみならず関節の動きもスムーズにすることからこの時期の治療としてよく使われます。医療機関におけるリハビリ機器を使った温熱療法も効果があります。

早期のうちから治療を開始

急性期の治療

炎症による痛みが強いために、筋肉がこわばり、これがさらに症状を悪化させる悪循環を引き起こします。運動痛は激しく、高いところにあるものを取ろうとしたときや、髪をとく、帯を結ぶ、セーターの着脱などの動作が困難になります。また、この頃は肩の痛みのために十分な睡眠も妨げられます。

慢性期～回復期の体操



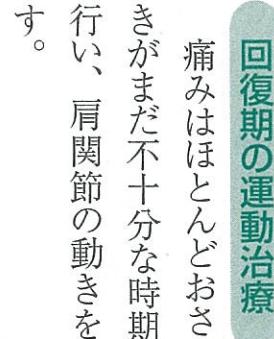
①腕が水平よりあがるようになら、自分の肩より高い所(タンスなど)に手をかけ、腰を落として肩関節を引きのばします。



②健康な側の手で、痛む側の手を腰の位置で握り、上に引き上げます。



③両手を頭の後ろで組み、両肘を開くようにします。

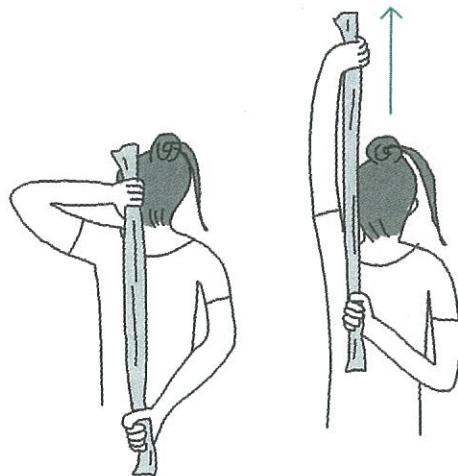


慢性期の治療

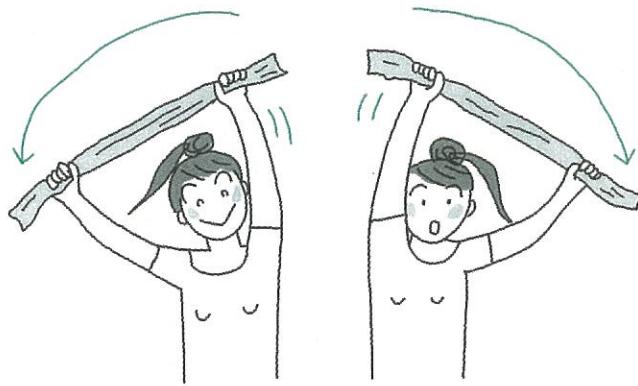
安静時の痛みが消失し、痛みが少し落ち着いたら運動療法を併用していきます。この期になると肩の痛みは前方から後方に移行してきます。動かすと痛いからといって、安静を守り続けると筋力が低下し、関節包は縮んで固くなり、こわばりも増して肩の動きが制限されることになります。医療機関では、必要に応じて消炎鎮痛剤・ヒアルロン酸の注射・温熱療法などの治療を併用されることもあります。

タオル(棒)運動

関節の痛みが落ち着く慢性期～回復期に行います。



①タオル(または適当な長さの棒)を持ち、痛くないほうの腕で悪いほうの腕を上に引っ張り上げます。



②また、立って(または寝た状態でもよい)両手を上げ、タオル(棒)を握ったまま腕を左右に振ります。

この時期、運動療法を積極的に行うと、かえつて症状を悪化させることもあるので無理は禁物です。むしろ肩関節の安静を心がけるようにします。睡眠時は肩が冷えないよう肩当てをする、肩の無意識な動きを抑えるための肩枕も効果が期待できます。