

Vol.93

院長 関の

Face to Face

2016年3月1日発行



四十肩・五十肩と言いますと「肩」の疾患かと思われませんが、原因は肩だけではなくありません。肩の骨である上腕骨は、肋骨・肩甲骨・胸骨・鎖骨などと筋肉でつながっています。筋肉の使いすぎや誤ったつかいかたによって、それぞれの動きが少しずつ制限されるために、これらの中で一番よく働く「上腕骨」が制限を受けて、肩が上がらない、腕が回らない

# 五十肩...肩が痛い上がらない



などの不具合が生じるのです。また制限されることにより、肩周りの血液やリンパ液などの循環も悪くなり、場合によっては石灰が沈着したりします。関節を包んでいる膜が収縮すると、動かすたびに痛んだりもします。特別な理由がないのに肩の動きが悪くなったり痛み始めたなら、まずは安静が大切です。炎症があると熱

を持つ場合もありますので、急性期は湿布などで20分くらい冷やし、慢性期に移行したら、今度は温めて背中やわき腹、鎖骨周りなどを軽くさすって循環不全を解消していきま。回復期に入ったらこころに整体や鍼灸治療で一気に治癒させることをお勧めします。ご自宅でできる運動などもお教えいたします。

なお、夜間痛があまりに辛いときは心筋梗塞や動脈解離も疑われます。我慢せず医師の診断を仰いでください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です