



東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

痛みはつらいものです。外来では、症状にあわせて痛み止めを処方したり、注射をしたり、リハビリをしたりするようにしています。良くなるまでにかかり長

健康へのメッセージ シリーズ⑫

# 健康へのメッセージ

## 五十肩

光町のみなさん、こんにちは。少しずつ暖かくなってきたようですが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、五十肩のお話をしたいと思います。外来の患者さんの中には、肩の痛みを訴える方がたくさんいます。病院で受診していない人の中にも、最近、とくに原因もはっきりせずに肩が痛くなり、動きも悪くなったと感じている方が結構いらっしゃるのでないでしょうか。このような場合の多くは、40〜50歳ぐらいから生じてくる肩関節およびその周囲組織の退行性変化が原因と考えられ、いわゆる五十肩といえます。これは、ひとつの原因から起こるのではなく、肩の周りの筋肉、腱、靭帯、関節包（関節を包んでいる袋）などが、中年以降に変性（小さな断裂や肥厚を生じる）したり、炎症を起こして癒着したりすることにより、肩関節痛と運動制限を主体とする症状が生じるものです。初期には痛み（とくに夜間）が強く、次第に痛みは収まってくるのですが、関節の動きが悪くなります。しかし、その後1〜2年の経過で、だんだん症状が改善してくることが多いようです。もちろん悪い病気というわけ

ではないのですが、肩の痛みはつらいものです。外来では、症状にあわせて痛み止めを処方したり、注射をしたり、リハビリをしたりするようにしています。良くなるまでにかかり長

い期間かかるといわれています。あせらずに根気よく治してもらえればと思います。五十肩というのは誰でもなる可能性があります。治療によっては痛みをできるだけ少なくし、治るまでの期間を短くすることができます。それから、外來をやっている、患者さんがよく勘違いされていることにお答え致します。

(1) 湿布は冷たい方がよいのか、暖かい方がよいのか？  
これはどちらでも構いません。湿布には冷やしたり暖めたりする効果はほとんどありません。冷湿布、温湿布という名前がついているために誤解されますが、どちらの湿布を貼っても皮膚の温度はほとんど変化しません。湿布は、そこに塗布されている薬が皮膚を通して浸透していくために効果があるのです。貼り心地の良い方を貼って下さい。

(2) ひびは骨折ですか、骨折ではないのですか？  
骨折です。骨折とは、難しくいうと、生理的な骨の連続性を断られた状態をいい、ひびもこの状態にあたるために骨折といえます。

何かご質問があればお気軽にどうぞ、よろしくお願います。

### ◆東陽病院の休日当番日

3月22日(日) 午前9時〜午後5時

医師2名が待機、来院の際は事前に電話をしてください。  
☎(84)1335



### ☆☆☆ 春休み映画会 ☆☆☆

## 101 .....101匹わんちゃん実写版

期 日 3月22日(日)  
上映時間 1回目 午前10時30分  
2回目 午後2時

定員 各100名  
入場

整理券(無料)を3月7日(土)から図書館カウンターで配付。



### おはなし会

毎月第1・3土曜日  
2時〜2時30分

子供たちは、おはなしが大好きです。図書館では絵本の読みかきやおはなしを行っています。こわい話、ドキドキするお話、まほうつかいが出てくるお話など内容はいろいろ毎月第一と第三土曜日、午後2時から2時30分まで。4才以上。おはなしのへやに5分くらい前にきて下さい。

これからのおはなし会

○3月7日(土)  
「おなかのかわ」ほか  
○3月21日(土) 「くまのコールテンくん」ほか  
○4月4日(土) 「まほうつかいバーバ・ヤガー」ほか



— 町立図書館 —  
☎843311