



東陽病院整形外科医師 後藤 憲一郎

健康ウォッチング

横芝町のみなさん、こんにちは。少しずつ暖かくなってきましたようですが、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、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、このように場合の多くは、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、肩関節痛と運動制限を主体とする症状が生じるもの

五十肩

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きますが、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なっています。良くなるまでにかかなり長い期間かかることが多いので、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が、治療によって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ますので、肩に痛みのある方は一度御相談ください。それから、外来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か、暖かい方がよいか？
これはどちらでも構いません。



湿布には冷したり、温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？
骨折とは、難しくいうと、生理的な骨の連続性を断たれた状態をいい、ひびもこの状態にあたるために骨折といえます。

何か御質問があれば御気軽にどうぞ、よろしくお願います。



トランクルームの利用 保管と補償の条件を確認する

海外への長期赴任や家の増改築などの際に家財道具を預けられるトランクルーム。最近では、ワイン専用の保管スペースや、書籍専用のミニコンテナも登場し、自宅外のセカンドクローゼットとして気軽に利用する人が増えています。



トランクルーム認定証

一方で、預けた衣類にカビがはえた、家電製品がさびてしまった、家具が破損していたなどのトラブルもあり、利用者側の注意も必要です。カビやサビの予防として、衣類はクリーニングに出してから、冷蔵庫や洗濯機には湿気を残さないなど預ける前にきちんとチェックすることが大切です。

保管中の環境についてもあらかじめ確認しましょう。倉庫内の温度や湿度は品物の性質に応じた管理ができるか、防虫、防塵、防犯設備は整っているかなどは、トランクルーム業者を決めるときの重要なポイントです。

費用の見積りの際には、万一事故があった場合にどの程度の損害賠償が受けられるかを確認。破損したり紛失したりしたときのことを考えて、預ける品物の

内容や状態を契約書にできるだけ詳しく記しておくことも必要です。トラブル防止のため、預ける前にキズの有無も業者側と確認しておきましょう。

単に物を置く場所を貸すだけのレンタルスペース契約だと、保管の責任は業者ではなく利用者の側にあるので、事故が起きても補償はありません。また、預ける品物を自宅まで取りに来てもらう場合は、保管料のほかにも運送料がかかることもあります。

運輸省では、保管基準を満たし、利用者が安心して預けられるトランクルーム業者に認定証を付しています。認定証を受けている業者については、各地域の運輸局、または倉庫協会にお問い合わせください。

※千葉県倉庫協会（043-1242-16820）