

五十肩

五十肩は、肩関節周囲炎といわれ、50歳代の中老年に最も多く見られる肩の病気です。多くの場合、痛みが現れるのは片方の肩だけですが、突然肩や腕が上がらない、肩が動かさない、寝返りが打てないなど、日常生活に支障をきたしてしまい重症化する場合があります。肩関節の周辺は、関節が滑らかに動くよう潤滑油の働きをする液体が入った関節包と潤液包という組織に覆われていますが、外傷や加齢によって、ここに炎症が起けると痛みが生じます。さらに周辺の組織に癒着が起きることによって腕の可動範囲が狭くなってしまうのです。

五十肩は、その状態によっておおむね3つの時期に分けられ、それぞれの時期に適切な薬物療法や運動療法を行います。炎症期は肩を無理に動かすことを避け、肩の保温を図ります。拘縮（関節が動かしにくくなった状態）期には痛みが軽減しても肩を動かせる範囲がまだ制限されていますので、症状に合わせてストレッチや、腕の力・肩の筋肉を使わずに身体を前後・左右に揺らして、その振動で腕を動かすアイロン体操などを行いましょう。ペットボトルをおもりに代用してゆっくり行

っても良いでしょう。拘縮が和らってきたら肩の運動を徐々に増やします。五十肩は、治療を受けなくても自然に治ることが多い病気ですが、治るまでの経緯や時間などには個人差があります。また、糖尿病があると拘縮期が長引くことがあります。痛みが強く、日常生活に支障がある場合には我慢せずに受診し、適切な治療を受けることが大切です。

時期	炎症期 (発症から約1か月)	拘縮期 (約3か月～1年)	回復期 (1～2年)
痛みの程度	非常に強く痛む	痛みが軽減する	ほぼ痛みがなくなる
薬物療法	消炎鎮痛剤(飲み薬、貼り薬) ステロイド薬・ヒアルロン酸(注射)など	ほとんど行われない	ほとんど行われない
運動療法	行わない	開始する	積極的に行う

Codman(コッドマン)のアイロン体操

アイロン体操は、五十肩の中でも主に早い時期に行う体操です。アイロンなどの重さを利用して、軽い運動負荷を与えます。

- ①前かがみになり左手を机・台に置く。
 - ②五十肩で痛い方の手にアイロンやペットボトル、ダンベルなど、おもりになる物を掲げる。
 - ③肩の力を抜いてアイロンを持った右手を前後にゆっくりと振る。
 - ④同じくアイロンを左右に振り動かす。
 - ⑤円を描くように大きくまわす。
- 初めはゆっくりと、動きが良くなってきたら少しずつ幅を広げていきます。

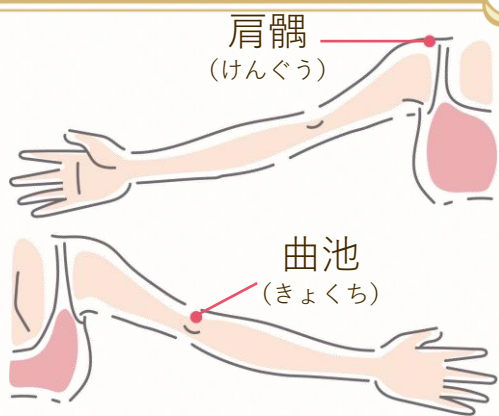


薬剤師・宮野訓夫



腰腿点
(ようたいてん)

腰の捻挫とも言われるぎっくり腰は、腰を支える靭帯や筋肉に急に負担がかかって断裂が起り、神経が刺激されることが原因で激痛が走る症状です。ぎっくり腰になると、強い痛みから当分立ち上がることでもできません。無理に身体を動かすとかえって症状を悪化させかねないため、3日は自宅で安静にし、その後病院に行くようにしましょう。下手に腰回りを触るのは厳禁です。ぎっくり腰の痛みには手の甲にある腰腿点(ようたいてん)というツボが有効です。中指の方に向かって押しながら、腰をゆっくり動かすと痛みが少しずつ和らいていきます。



肩髁
(けんぐう)

曲池
(きょくち)

あらゆる肩関節の痛みの特効のツボ
年齢を重ねると、肩関節の痛みから腕を上げられないなどの症状が出る場合があります。このような症状関節痛のひとつで「五十肩」と呼ばれています。はつきりとした原因はわかっていませんが、肘から上の腕や肩に比べて肘から下の腕や指先を圧倒的によく使うため、肘から下の腕や手首の筋肉が肩に比べて発達し、バランスをとるために肩の筋肉が引張られて巻き肩になり、肩関節を取り巻く関節包や腱板に炎症が起るためではないかと言われています。
肩髁(けんぐう)は肺経と大腸経の経絡がちょうど交わるところにあるツボで、五十肩など肩関節の痛みにも効く、特効穴として知られています。また、腕から下の緊張を緩める効果がある曲池(きょくち)も肩の痛みを解消するツボとしておすすすめです。

ぎっくり腰には手の甲のツボ

1. はじめは、耳を温めましょう。
(手足の冷えの方、耳鳴りがある方、眠れない方、自律神経が不安定な方におすすすめ)
2. 次は首の後ろを温めて陽気を上げましょう。
(肩こり、冷え症、陽気不足、脳血管疾患など、全ての方におすすすめ)

まずは耳から!



耳・へそ・肩・腰など体の各部分に手軽に温灸ができます。

1人で出来て熱くない!

医療器具 邵氏温灸器

(しょうしおんきゅうき)



付属の固定ベルトを使えば家事や作業中でも手ぶらで温灸が可能です。

詳しくはメーカーHPを見てね! ポワも使ってるピャ!



おすすすめポイント

- ・やけどの心配が少ない!
- ・ツボが正確にわからなくてもOK!

使い方はこちら



1日60円自宅でするお灸生活



邵氏温灸器
1個セット

10,230円(税込)

邵氏温灸器
3個セット

26,700円(税込)