



しゅうじつ薬局だより 第40号

就実大学薬学部附属薬局 令和5年6・7月号(初夏号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

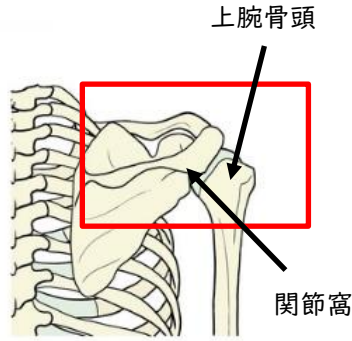
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

肩関節の仕組み

肩関節は**ボール**のような部分と**ボールを受けるお皿**のような部分でできている関節です。ボール部分は**上腕骨頭**(じょうわんこっとう)と呼ばれ、上腕骨の一部です。お皿部分は**関節窩**(かんせつか)と呼ばれ、肩甲骨の一部です。上腕骨頭(ボール)は関節窩(お皿)に引き寄せられており、肩を動かすと二つの骨がこすれ合います。

関節の周囲にある軟骨、筋肉、腱はこの関節を支えて安全性を保ち、肩関節を動きやすくしています。他の関節と比べて、**可動域が広く**様々な方向に動かすことができるようになっており、身体の中でも複雑な構造をしていると言っても過言ではありません。

参考：人工関節ドットコム 整形外科治療専門サイト 肩関節のしくみ 2023/5/16
MCDAVID カラダとケガについて肩の解剖学 肩関節とは 2023/5/16



肩の痛みや病気 予防

肩こり

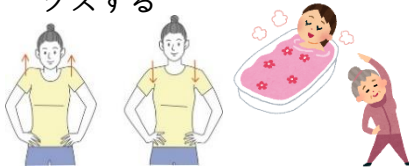
【**症状**】首すじ、首のつけ根から肩、または背中にかけて**張った、凝った、痛い**などの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

【**原因**】首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人(猫背・前かがみ)、運動不足、精神的なストレス、など肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ、冷房などが考えられます。



予防

- ・ 同じ姿勢を長く続けない
- ・ 蒸しタオルなどで**肩を温めて**筋肉の血行を良くする
- ・ 適度な運動や体操をする
- ・ 入浴して身体を温め、リラックスする



四十肩・五十肩(肩関節周囲炎)

【**症状**】肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります。

肩をあげることや、水平に保つことが難しくなるため、**肩よりも上の物が取りづらくなる**などの症状が現れます。

場合によっては、夜中にズキズキ痛み、眠れなくなることもあります。

【**原因**】50歳代に多くみられ、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、肩関節の周囲組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。

肩関節脱臼

【**症状**】痛みで**腕を動かさない**ことが多く、肩の前下方に上腕骨頭を触れることができます。脱臼によって、肩のけいれんが起きることがあります。

【**原因**】スポーツ中の激しい接触や事故の際の転倒が考えられます。ひどい場合はくしゃみや寝返りでも外れてしまうことがあります。



予防

自然に治ることもありますが、放置すると日常生活が不自由になるばかりでなく、関節が癒着して、動かなくなることもあります。**ストレッチ、栄養バランスが整った食事、肩回りの血行促進**を心がけ予防しましょう。



【オススメ食材】

生姜 長ネギ シナモン



予防

痛みの改善には、まず関節を元の位置に戻す整復などで治療が行われます。肩関節周辺の**筋力アップ**は関節の**安定性を向上させる効果**があるため、脱臼の予防に繋がります。



参考：日本整形外科学会 肩周辺の症状 2023/5/16

しゅうじつ薬局イベント情報

6月 **第1回実^みに就^つ講座** 事前予約制 参加無料

森脇内科医院の森脇先生をお招きして、**健康寿命をのばすヒント**について、ご講演頂きます！

7月 **第2回こども薬剤師体験**

前回好評だったイベントを再び開催します！



HP



Twitter



Instagram



LINE

ウソ？ホント？の雑学

【**問題1**】橋には入口と出口がある。



【**問題2**】地球から月まで歩くとしたら、約11年かかる。

【**問題3**】南極大陸の大きさは日本の27倍である。



（出典：9911 雑学辞典）
【問題1】：正解
【問題2】：正解
【問題3】：正解