



センター長コラム～肩の構造と役割



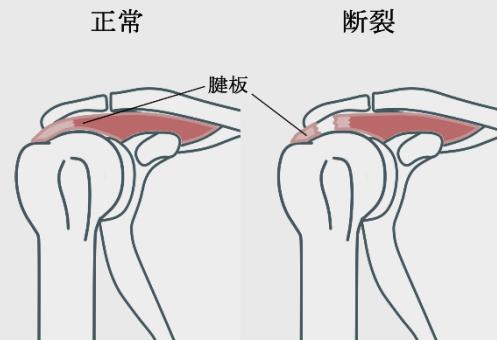
肩は、私たちの体の中でもっとも広く動く関節です。

腕を上げる、回す、背中に手を回すなど、日常生活のさまざまな動作に関わっています。痛みやこわばりが出ると、着替えや洗髪、荷物を持つなどの動作が難しくなり、生活の質に大きく影響します。



肩関節は、腕の骨（上腕骨）と肩甲骨、鎖骨から成り立っています。上腕骨の先端は肩甲骨の「受け皿（関節窩）」に浅くはまり、股関節のように深く固定されていないため、自由に動かせる反面、不安定になりやすい構造です。

この不安定さを支えるのが「関節包」や「靭帯」、そして「腱板（けんばん）」と呼ばれる筋肉群です。腱板は、肩を動かすと同時に関節を安定させる役割を担っています。加齢や使いすぎで腱板が傷つくと、腕を上げるときに痛みが出たり、夜にうずくような痛みが起こる「腱板断裂」につながることがあります。



長時間のスマートフォン操作やデスクワークが続く現代では、若い世代にも肩の痛みを訴える方が増えています。肩を健康に保つためには、無理をしないこと、冷やさないこと、そして正しい姿勢を意識することが大切です。軽いストレッチや肩甲骨を動かす体操も効果的です。



✓ 日常生活で肩を守るためにちょっとした工夫

日常生活で肩を守るためにポイントは、「姿勢」「動かし方」「無理をしないこと」。

まず「姿勢」では、就寝時は、痛みが生じやすい時間です。痛い方の肩を上にして横向きになったり、クッションを抱えると痛みが和らぎます。仰向けの際は肘の下に薄い枕を入れましょう。日中の猫背や長時間のデスクワークは肩の緊張を招くため、両肩をすくめて脱力、肩甲骨を寄せる、腕を前に伸ばして開くといった簡単ストレッチを行うと効果的です。

次に「動かし方」では、服の着脱は“着るときは痛い側から、脱ぐときは痛くない側から”を意識し、前開きで大きめの服を選ぶと負担が減ります。荷物は体に近づけて持ち、片側だけに負担がかかるないようリュックの使用も有効です。

そして何より、「痛みを我慢して無理に動かさないこと」が重要です。
痛みが続く場合は早めに受診しましょう。



リハビリテーション科 作業療法士 長谷川 慎 (はせがわ しん)

✓ 学会発表を行いました

11月7日8日に金沢で第79回国立病院総合医学会が開催され、センターより

牧原センター長
伊豫作業療法士
平野作業療法士
が発表を行いました。



- ▶ 牧原武史「陳旧性肩関節脱臼9例の治療経験」
- ▶ 伊豫拓哉「腱再生誘導インプラント（REGENETEN[®]）を用いた関節鏡下腱板断裂手術（ARCR）後のリハビリテーション経験～周術期の課題～」
- ▶ 平野智也「外傷性前上方腱板断裂の周術期における体位変更による除痛リハビリテーションの検討」

お困りなことがございましたら肩関節センターまでお気軽にご相談ください。

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター

整形外科肩関節センター

〒300-8585 茨城県土浦市下高津2-7-14

TEL029-822-5050(代表) FAX029-824-0494(代表)

紹介状のある方 : 029-826-7556(地域連携室 平日8:30-17:15)

紹介状のない方 : 029-826-6471(診療予約センター 平日12:30-16:00)

