

NO.

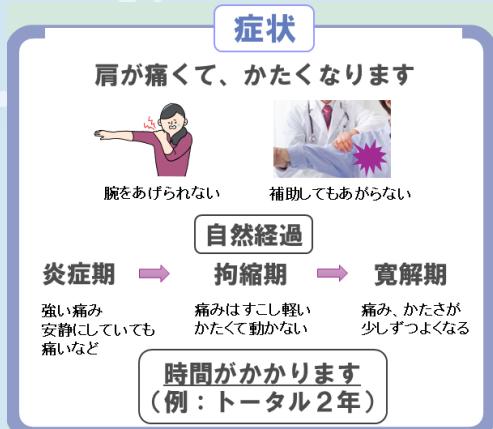
3

(令和8年1月)



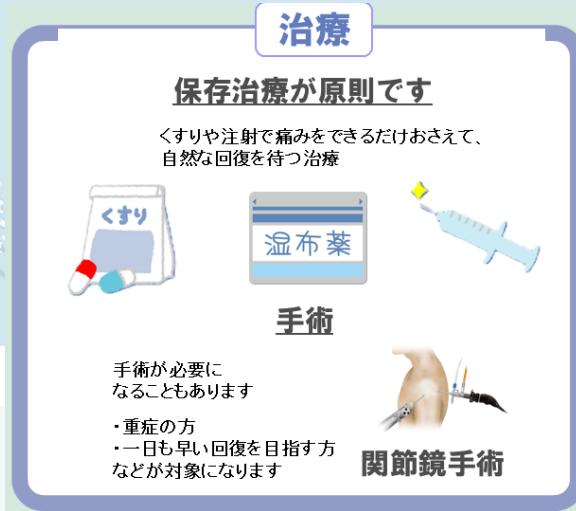
## 「五十肩（肩関節周囲炎）」の原因と治療

五十肩（肩関節周囲炎）は、肩の痛みと動きの制限を引き起こす代表的な病気です。40～60代の方に多くみられますが、年齢にかかわらず発症することもあります。肩の組織が加齢や使いすぎ、生活習慣などの影響で炎症を起こし、関節包という膜が縮んで固くなることが主な背景と考えられています。



症状は、痛みの強い「炎症期」、動きが制限される「拘縮期」、少しづつ回復してくる「回復期」という段階を経て変化していきます。自然に良くなることもありますが、放置すると改善までに1～2年かかることがあります。

治療は、痛みを抑えながら肩の動きを取り戻すことが目的です。まずは痛み止めの薬や湿布、関節内注射などで炎症を和らげます。痛みが軽くなってきたら、肩の動きを改善するためのリハビリを行います。肩の可動域を少しづつ広げる運動や姿勢の改善、肩甲骨の動きを整えるトレーニングなどを、個々の状態に合わせてサポートします。



センター長/整形外科部長 牧原 武史(まきはら たけし)

# 寒い季節の肩の冷え対策と入浴のポイント

寒い季節になると、気温の低下や室内外の温度差により、肩まわりの筋肉がこわばり、血行が悪くなりやすくなります。その結果、肩の冷えや肩こり、だるさを感じる人が増えてきます。肩が冷えると筋肉の緊張が続き、疲労物質が溜まりやすくなるため、早めの対策が大切です。そこで効果的なのが、毎日の入浴を上手に活用することです。

入浴の際は、ぬるめの38~40度程度のお湯に10~15分ほどつかる全身浴がおすすめです。肩までしっかり浸かることで、冷えて硬くなった筋肉がゆるみ、血流がスムーズに巡るようになります。また、入浴中に肩へタオルをかけて温めたり、蒸しタオルを当てたりすると、より深部まで温熱が届きやすく、こりや冷えの改善につながります。さらに、入浴後のケアも重要です。せっかく温まっても、湯上がりに体が冷えると効果が半減します。タオルで素早く水分を拭き取り、肩や首元を冷やさないよう上着を羽織るなど、保温を心掛けましょう。日常生活でも、マフラーやストールで首肩を冷やさないようにしたり、肩を回す軽い体操を取り入れたりすることで、血行の維持に役立ちます。

入浴と日々の工夫を組み合わせることで、寒い季節でも肩の冷えを防ぎ、快適に過ごすことができます。

3階病棟副看護師長 須藤 光津子

## 広報つちうらに掲載されました★

広報つちうら2025年12月上旬号/No.1395に肩関節センターが掲載されました。

## 外来日を拡大しました★★★

1月より木曜日午後にも外来を拡大しました。

### 診療担当医案内

	月	火	水	木	金
午前	① 須藤 彰仁 西浦 康正 (手・肘・末梢神経)			吉沢 知宏 (脳血管)	石本 朝寛 西浦 康正 (手・肘・末梢神経)
	② 青戸 克哉 (膝)	俣木 健太郎 (脊椎)		青戸 克哉 (膝)	
	③ 牧原 武史 (腰)		田中 健太 (足)	須藤 彰仁 牧原 武史 (腰)	
午後	青戸 克哉 (スポーツ整形)	牧原 武史 (肩関節センター)	三浦 純世 (脊椎)	青戸 克哉 (スポーツ整形)	牧原 武史 (肩関節センター)

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)

