



## ✓ 肩の痛みが出たときに受診を考える目安

肩の痛みは、多くの方が一度は経験する身近な症状です。「少し痛いだけだから様子を見よう」「年のせいだから仕方がない」と我慢してしまう方も少なくありません。しかし、肩の痛みの原因はさまざまで、中には早めの診察や治療が大切な場合もあります。

### ひとつでも当てはまったらご相談ください

- 腕を上げる、服を着る、洗髪などがつらい
- 肩の痛みで夜に目が覚める、眠れない
- 肩の痛みが2週間以上続いている
- だんだん肩が動かしにくくなってきた
- 肩を動かすと強い痛みが出る
- 転倒やぶつけたあとから肩が痛い
- 痛みをかばって反対側の肩や首までつらくなってきた
- 「このまま様子を見ていいのか」不安を感じている

軽い肩こりであれば様子を見てもよいと考えられます。



肩こり



肩の痛み

肩の痛みは、我慢するほど回復に時間がかかることがあります。「たいしたことはない」と思っている、専門的な評価で原因がはっきりすることも少なくありません。

気になる症状があれば、お気軽に肩関節センターへご相談ください。



# 肩の痛み止めと上手に付き合うためのポイント



肩の痛みは日常生活に大きな影響を与えます。痛みをコントロールし、生活の質を保つことはとても大切です。

痛み止めの用法は、「痛いときだけ飲む（頓服）」と「毎食後などの決まった時間に飲む（定期）」が代表的です。頓服で使用する場合は、効果が現れるまでに少し時間がかかることを意識することがポイントです。個人差はありますが、一般的に30～60分程度を目安に考えておくと安心です。処方された範囲内で、特定の動作や時間帯で痛みが予想される場合や、痛みが強くなる前に服用することで、より安定した効果が期待できます。

また、痛み止めにはいくつか種類があり、市販薬と同じ成分を含むものもあります。同じ系統の薬を重ねて使用すると、副作用のリスクが高まる場合があります。頭痛や生理痛などで市販薬を使用している場合は、医師や薬剤師に相談していただくと、より安全です。

一部の痛み止めは胃に負担をかけることがあるため、予防的に胃薬を併用することがあります。特に頓服の場合は、空腹時を避ける、胃薬を併用するなどの副作用対策があります。それでも痛みが続く場合には、体質に応じた漢方薬などを補助的に用いることもあります。お薬は痛みを和らげることを目的としていますが、治療はそれだけで完結するものではありません。日常生活の工夫やリハビリを組み合わせながら進めていくことが重要です。

薬剤師 矢島 克海

1月より木曜日午後にも肩関節センター外来を始めております。  
何か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。

## 診療担当医案内

	月	火	水	木	金	
午前	①	須藤 彰仁 (専)	西浦 康正 (専・計・末務補任)	吉沢 知宏 (救急部)	石本 朝寛 (専)	西浦 康正 (専・計・末務補任)
	②		青戸 克哉 (専)	保木 健太郎 (専)	青戸 克哉 (専)	
	③	牧原 武史 (専)		田中 健太 (専)	須藤 彰仁 (専)	牧原 武史 (専)
午後		青戸 克哉 (スポーツ整形)	三浦 結世 (専)	牧原 武史 (肩関節センター)	青戸 克哉 (スポーツ整形)	牧原 武史 (肩関節センター)

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)



NHO\_KASUMIGAURA

