



肩こり・肩痛を悪化させない生活習慣

肩こりと肩の痛みは、似て非なるものですが、多くの方が経験する身近な症状です。肩の不調を長引かせないためには、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。



(肩こり)



(肩の痛み)

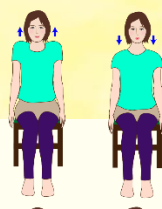
まず意識したいのは姿勢です。長時間のデスクワークやスマートフォンの使用では、頭が前に出て背中が丸くなりやすく、肩や首の筋肉に大きな負担がかかります。30～60分に一度は立ち上がって体を動かしたり、肩甲骨を大きく動かしたりする習慣をつけましょう。



スマホを見る姿勢

NG

OK



肩こり・肩痛のどちらにおいても、運動がとても大切です。肩の運動、と聞くと腕を上げたり肩を回したり、ということを想像する方が多いと思います。しかし急に肩を動かそうとすると痛みを伴い、うまくいかないケースがあります。おすすめしたいのは、まず首や肩甲骨を動かしてから肩を動かすという方法です。

また、睡眠や栄養も肩の健康に大きく関わります。十分な睡眠は筋肉や腱の回復を促し、たんぱく質をはじめとしたバランスの良い食事は組織の修復を助けます。冷えによる筋肉の緊張を防ぐため、入浴で肩を温めることも効果的です。一方で、「腕が上がらない」「夜中に痛みで目が覚める」「肩の痛みが数週間続く」といった症状は、単なる肩こりではなく治療が必要な病気の可能性があります。そのような場合は自己判断で我慢せず、早めに専門医を受診することをおすすめします。

毎日の小さな心がけが、肩の痛みを防ぎ、健康な肩を長く保つことにつながります。気になる症状がある方は、お気軽に肩関節センターへご相談ください。



肩腱板断裂手術後の生活と装具との上手な付き合い方

肩腱板断裂の手術後は、修復した腱をしっかり治癒させるために肩関節装具の装着が欠かせません。

装具は「動きを制限して不自由なもの」と感じられがちですが、再断裂を防ぐための大切な治療の一部です。

術後数週間は、医師の指示に従い装具を正しく装着し続けることが重要です。特に就寝中や無意識に腕を動かしてしまう場面では、装具が肩を守る役割を果たします。一方で、長期間同じ姿勢を続けることで首や背中に負担がかかることもあるため、許可された範囲で手指や肘を動かし、血流を保つことも大切です。

日常生活では、着替えや入浴、食事などに工夫が必要になります。前開きの衣類を選んだり、周囲のサポートを活用したりすることで負担を軽減できます。また、「痛みが減ったから」と自己判断で装具を外すことは避けましょう。腱の治癒には時間がかかるため、見た目以上に内部はまだ回復途中です。

焦らず医師や理学療法士の指導に従い、装具を味方につけながらリハビリを進めることが、肩の機能回復への近道となります。

看護師
深谷 聡紀



牧原整形外科部長・肩関節センター長の記事が読売新聞に掲載されました

読売新聞「からだの質問箱」において、石灰沈着性腱板炎の読者の質問に対する牧原整形外科部長・肩関節センター長の回答が掲載されました。

(2026年7月10日読売新聞朝刊)

※「からだの質問箱」は、毎月1〜3週金曜掲載です。ご質問は住所、氏名(紙上匿名)、年齢、電話番号(紙上明記)、〒100・8055 読売新聞東京本社医療部へ。FAXは03・3217・1960、電子メールはtryou@yomiuri.com。回答は紙上に限ります。質問のすべてにはお答えできません。

との関連が指摘されていますが、多くは明らかな原因が見つからず、加齢や使い過ぎ、けがとの関係も強くないと考えられています。質問者が受けていた、石灰を注射で吸引する治療は、一般的によく行われます。併せてステロイドの注入や痛み止めの内服を行うこともあります。こうした治療で約50%の方は3か月以内に

改善し、さらに約80%つまり全体の70%の方は半年以内に完治すると報告されています。激痛が治まったのは改善のサインと喜んでよいでしょう。

ただし、石灰のたまる位置や量などによって、症状が長引く場合もあります。初期段階で経過を正確に予測するのは難しいため、治療に対する反応をみながら方針を決めていくことになります。強い症状が続く場合は、石灰を取り除く手術が選択されることもあります。最近では体外衝撃波や超音波吸引器を用いた治療、カテーテル治療などを行う施設もありますが、自費診療となることも多いため、主治医とよく相談するようにつけてください。

牧原武史 国立病院機構霞ヶ浦医療センター 整形外科部長・肩関節センター長 (茨城県土浦市)

Q 石灰沈着性腱板炎 痛み続く

肩の激しい痛みで石灰沈着性腱板炎と診断された。たまったカルシウムを注射で吸引しました。激痛は治まりましたが、可動域の制限や夜間痛があり、ますます寝ていくなると言われました。50歳女性

完治はしますか。

患者7割1年以内に完治

A 石灰沈着性腱板炎は、肩の中にある筋(腱板)にカルシウム(石灰)がたまる病気です。40〜60歳の女性に起こりやすく、夜間眠れないほどの激しい痛みを生じることがあります。有病率は約10%とされ、珍しい病気ではありません。1型糖尿病や甲狀腺の病気

からだの質問箱

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)

