



はじめの一歩通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

五十肩の原因と予防

① **加齢**.. 加齢は五十肩の最も一般的な原因の一つです。年齢を重ねるにつれて、肩関節を構成する筋肉や腱、靭帯が徐々に劣化し、柔軟性が失われます。この過程で、腱板や関節包に微細な損傷が蓄積し、炎症を引き起こすことがあります。

② **運動不足**.. 運動不足も五十肩のリスクを高める要因です。日常的に肩を動かさない生活を送っていると、肩関節の可動域が狭まり、筋肉や腱が硬くなります。特にデスクワークが多くいる人は、同じ姿勢を長時間続けることで肩に負担がかかり、五十肩を発症しやすくなります。

③ **不良姿勢**.. 長時間の不良姿勢が五十肩の引き金になることがあります。円背（猫背）に

五十肩は、特に無理な動作や姿勢により、肩関節の腱板や関節包に微細な損傷が蓄積し、炎症を引き起こすことが多いとされています。

五十肩の原因

① **加齢**.. 加齢は五十肩の最も一般的な原因の一つです。年齢を重ねるにつれて、肩関節を構成する筋肉や腱、靭帯が徐々に劣化し、柔軟性が失われます。この過程で、腱板や関節包に微細な損傷が蓄積し、炎症を引き起こすことがあります。

② **運動不足**.. 運動不足も五十肩のリスクを高める要因です。日常的に肩を動かさない生活を送っていると、肩関節の可動域が狭まり、筋肉や腱が硬くなります。特にデスクワークが多くいる人は、同じ姿勢を長時間続けることで肩に負担がかかり、五十肩を発症しやすくなります。

なると、上腕が内旋（内側に捻れる）し、肩の軸がずれた状態となり、腕を挙げた時に痛みが強くなる（寝返りで痛むことも）

③ **不適な姿勢**.. 長時間の不適な姿勢が五十肩の引き金になることがあります。円背（猫背）に

時に、腱が関節に挟まつたり、腱同士がこすれたりすることで、肩関節周囲の組織に負荷がかかり、炎症が生じることがあります。

④ **基礎疾患**.. 糖尿病や甲状腺疾患などの基礎疾患も五十肩のリスクを高める要因です。これらの疾患は血行を悪化させ、腱組織の変性を引き起こすことがあります。特に糖尿病患者の約10～20%が五十肩を経験するというデータもあります。

⑤ **その他の要因**.. ストレスは筋肉の緊張を引き起こし、肩の痛みを悪化させることがあります。また、スポーツや重い物を持つことによる急激な負荷も、肩関節に影響を与えることがあります。

五十肩の予防

予防で大事なのは、姿勢、運動、栄養、睡眠などです。正しい姿勢で定期的な運動をやストレッチを行い、バランスの取れた食事と、質の良い睡眠をとりましょう。

他に、肩痛の疾患として、肩関節の関節包が炎症や癒着を起こす「凍結肩」や、腱板（関節の靭帯）が切れる「腱板損傷」、石灰の塊ができる「石灰性腱炎」、「変形性肩関節症」、「絞扼性神経障害」、「頸椎疾患」、「腫瘍性疾患」、「内臓からの関連痛」などなどがありますので。鑑別が必

観るだけなく桜を「食す」

寒かった冬も終わりを告げ、もうすぐ桜の季節です。ところで、桜の花は観るだけなく食べられるのをご存知ですか？桜の花（八重桜）を塩漬けにしておくと、お湯に入れると「桜湯」として香りも見た目も素敵に楽しめますし、おにぎりに混ぜたり、スイーツに利用したりと様々な使い方があります。

桜の花には、咳止めや解毒作用（二日酔いなど）もあり、ビタミンも豊富ですので、美容効果も期待ができます。春の訪れを愛でながら、お口と体でも桜を味わってみてはいかがでしょうか？



姿勢不良による肩関節のインピングメント



「腕を挙げると肩が痛む」原因のひとつにインピングメントという状態があります。肩甲骨の肩峰と上腕骨頭の間に、滑液包や棘状筋などが挟み込まれて動きづらい、痛いといった状態です。円背や巻き肩などの不良姿勢で肩甲骨の動きが変わると起きやすいとされています。

肩の痛みや予防は、姿勢の改善から日々の習慣が大切です。

