カラダのハナシ

東京で江戸時代から続くほねつぎ発祥の代名詞「名倉（現 名倉病院）」
その系統をくむ中野名倉鍼灸整骨院から名倉の名を冠することを許され、
身体の仕組みを知り尽くした人体マスター・清水先生によるカラダのお話です。

第三節　五十肩
その2「重症」の五十肩

前回は「普通」の五十肩について話させていただきましたが、今回は「重症」の五十肩についてお話をしたいと思います。

重症の五十肩は、整形外科的には色々とありますが、今回は「カルシウム沈着性肩関節炎」、別名「フローズン・ショルダー＝凍結肩」を取り上げます。「フローズン・ショルダー＝凍結肩」と表現していますが、肩関節の一体化は肩の冷えによる「凍結」ではなく、慢性的な炎症の熱により鉄が溶接された状態になるので、「焼き付けた肩」と表現する方が適切だと考えます。この疾患は腕の骨と肩甲骨がカルシウムの沈着により癒着して一体化したものと考えてください。一般的には、温熱療法と運動療法を併用しながらステロイド等の鎮痛薬を処方します。

重症の五十肩は、過去の五十肩の反対側に発症することがよくあります。動きが悪い股関節と同じ側に発症するタイプです。症状は、肩関節の強い痛みと運動制限・腕の痺れも伴うことがあります。首や肩が痛み、腕が痺れる疾患には、首の椎間板ヘルニア・変形性頚椎症などがあり、「頚肩腕症」といわれています。重症の五十肩はこの仲間で慢性的な首や肩の歪み、炎症による「頚肩腕症」と「肩関節の変形」が合併したと考えてもらえば良いでしょう。

このことから、重症の五十肩には頚肩腕症の治療と肩関節部の治療が必要となります。発症の経緯から考えてみても、完治（平癒）には少し時間がかかってしまいます。この時に、温熱療法を取り入れ、肩関節部を温めると表面上の痛みは一時的に軽減します。ですが、関節内部には炎症の熱が慢性的に残っているので、治癒を遅らせる結果になるため、見極めることが大切になってきます。

このことから、五十肩の予防と治療の事を考えてみましょう。

まず、頚部・肩部周辺の全ての症状に共通する原因は関節の噛合せが悪く「歪み」から発症していると考えています。

人間の体は重力に対して抵抗し動けるように形作られています。人体に重力や適度な荷重がかかることは自然（生理的）な状態で、逆に引っ張られるような力が加わることは不自然（非生理的）な状態と言えます。

引っ張られることによって神経や血管までも引き伸ばされ、感覚が鈍くなり力が入りづらくなるのです。

弱い力でも、この状態が毎日続くことで、人体は引っ張られない様に筋肉や関節を固くする防御反応を起こします。

この状態になる事で、運動制限が矯正され続け、何時でも疾病を発症してしまう状態になります。

だるさから、疼痛になり、激痛へと移行していきます。引っ張られている状態を止めなければ、根本的な治療にならないのです。肩関節部が引っ張られている状態とは、手荷物を持っているとか、健康志向で鉄棒にぶら下がる、ボールを投げる、腕を振り回す様な運動、犬の散歩…等、日常生活の中に普通にあります。

予防として、膝を着き四つん這いの状態でゆっくりと腕立て伏せを行ったり、ハイハイ（四つん這いでの歩行）を行って下さい。四つん這いになれない場合は、壁に向かって立ち手を伸ばし、体を支えるように曲げ伸ばしを行って下さい。荷重が適度にかかることは関節にとって良い環境となります。

次に、自然の道理に従い治療をするとしたら、肩関節を氷のうで冷やし、炎症の熱を消すようにしないといけません。冷やすことにより痛みを感じる神経が正常に働き一時的に痛みが増しますが悪くなっているのではなく、治癒に向かうための反応だと考えてください。後は、全身のバランスを良くするためにも歩行（ウォーキング）がとても有効です。安静は体に毒なので避けるようにしましょう。（五十肩は腰部・骨盤部の影響が強く関係しているので腰部と骨盤部の治療も必要です。）

Written by
柔道整復師・鍼師・灸師・足爪補正士
清水　昇勲
しみず のぼのり
名倉堂 清水柔道整復・鍼灸施術所（生野区舎利寺）所長／清水フットケアサロン 代表
代替医療で平癒を目的とし、患者1人1人真剣に向き合うことを信念として多くの患者と向き合う。
岸和田だんじり・柔道の試合・スキー場・ママさんバレーなどでの救護活動に携る。柔道4段。

簡単 ベーシックヨガ講座 vol 04

新しい年が明けました。皆さんはどのような年末年始を過ごされましたか?
この時期は忘年会や新年会などで胃腸が弱りがちになり、体調を崩しやすくなります。
また冬の寒さで体も自然と固まってしまいがちです。
今回は整腸効果があり、腰痛の緩和・予防にも効果があると言われている「ガス抜きのポーズ」「ワニのポーズ」をご紹介します。

ガス抜きのポーズ

膝を抱えたときに太ももでお腹を圧迫するので、腸の働きを良くしてくれます。また骨盤を巻き込むことで腰の筋肉が伸び、重くなった腰を和らげてくれます。

首に痛みなどがある方や、頭を持ち上げたときにきついと感じる方は、無理に頭を持ち上げず、マットの上につけたままにしてください。

1

あおむけに寝る。

2

両膝を抱える。膝が抱えにくいときは、膝の裏を持つと良い。

3

息を吸って吐きながら、膝を胸の方へ引き寄せ、おへそを覗き込むように頭を持ち上げる。

呼吸と回数の目安は、完成の形で3呼吸してから、一度体をあおむけに戻します。
これを3セット行います。

ワニのポーズ

ウエストラインで体をねじるので、腸に刺激を与えることができます。
また腰回りの筋肉をほぐしてくれるので、日常生活での腰への負担をリセットすることができます。

両膝を揃えて倒すことが難しい場合は、膝が離れてもかまいません。

1

あおむけに寝る。

2

膝を立て、腕を肩の高さで横に広げる。手の平はマットの方へ向ける。

3

息を吸って吐きながら、両膝をそろえて左へ倒し、顔は右へ向ける。このとき、開いた両腕・肩がマットから浮かないようにする。

呼吸と回数の目安は、完成の形で3呼吸してから、一度体をあおむけに戻します。反対側も同じように行い、左右で1セットとし、これを3セット行います。

Written by
健康運動指導士
加福　明子
かふく あきこ
現在フリーインストラクターとして、介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」（西区江戸堀）でも非常勤スタッフとして活動中。
競技種目：ボディフィットネス
2011・2012年「オール関西 ミスボディフィットネス 160cm超級」優勝
2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位
2013年「オールジャパンミスボディフィットネス 163cm超級」準優勝