



健康百科

五十肩の3段階の経過と注意点

「普段から何となく右肩が
ぎこちないと思っていました
が、ある晩急に痛みを感じ、
その後痛みが取れません。医
師に診てもらったら『五十
肩』と言われましたが、どうす
れば治るでしょうか」(52歳
男性)。そんなお悩みを聞き
ました。

五十肩は、特にきっかけが
ないのに肩が徐々に痛みだし
肩が動かしくくなる病気で
す。40代、50代での発症が最
も多いので、この名が付いて
います。

肩関節は、全身の関節の中
で最も大きく動く関節です。
そのため、肩関節の周囲の組
織には大きな負担がかかります。
す。長年の負担が原因で、40
50代頃になって肩関節の周囲
の組織に炎症が起こるのが、
五十肩です。医学的には「肩関
節周囲炎」と呼ばれています。



五十肩は「急性期」「慢性期」
「回復期」の3段階の経過を
たどります。

五十肩のなり始めの痛みの
強い時期を急性期といいます。
動かしただけの瞬間に最も痛み、寝
ているときなど安静時にも痛
みます。ただし、腕や肩を動
かすことはできません。期間は
約1〜2カ月間です。

急性期には肩を無理に動か
したりせずに、安静を心掛け
ることが第一です。特別な治
療をしなくても、多くはやが
て治ります。しかし、痛みが
特に強い場合や、電車などで
つり革をつかめなかつたり、
衣服の着脱が困難になるなど、
日常生活に支障を来している
場合は、整形外科を受診しま
しょう。

慢性期に入ると、痛みは減
るものの肩関節を覆っている
関節包が縮んで硬くなり、関
節が動かしくくなります。
そこで少しずつ肩を動かして
いき、無理のない範囲で関節
の動く範囲を広げていきます。
およそ5〜6カ月間です。回
復期に入ると、痛みはほとん
どなくなり、肩関節の硬い状態は続きます。
で、回復期には積極的に肩を
動かすことを続けましょう。

お米で健康

節約するなら1つ1つのご飯

家計の消費支出の中で、住
居代(家賃・地代)は変更で
きませんし、水道光熱費は切
り詰めるにも限界があります。
節約したい、貯金したいと
思ったとき最初に目を向けら
れるのは「食費」ではないで
しょうか。

しかし、きちんと食べず体
調を崩して病院代や薬代など
無駄な出費が増えては意味が
ありません。また食事の量が
減らし過ぎておなかがすいて
しまい、間食に手を出してし
まえば余計な出費がまた増え
ます。しっかりとバランスを
取りつつ、きちんと節約をす
るならしっかりと「ご飯」を
食べることをお勧めします。

最近では糖質オフ・低炭水化
物ダイエットなどでご飯を控
え、おかずを多めに食べる人
がいますが、おかずばかり食
べると食費がかさみます。例
えば、100g当たり、鶏も
も肉は120円、豚ロース肉
は260円くらいですが、こ
こから加熱して味付けするの
に調味料代がかかり付け合わ
せなども添えます。しかし肉
類100gだけでは、おなか
は満たされません。それに比
べて米1kgが500円の場合、

炊いたご飯は1杯(150
g)で34円。大盛り(200
g)でもたったの45円です。
米は水を入れて炊くだけなの
で、これ以外に費用もかかり
ません。

コンビニエンスストアに
行っても200円強あればお
にぎりが2個購入できますが、
200円強ではサラダ1個く
らいしか買えません。サラダ
で栄養補給はできませんが、お
なかいっぱいにはなりません。
もちろん、肉や魚などのタ
ンパク質、野菜などでビタミ
ン・ミネラルを補給すること
も大切ですが、大切なのはバ
ランス。ベストな栄養バラン
スはお飯6…おかず4です。
おかずばかり食べるのではな
く、しっかりとご飯を食べるこ
とで栄養バランスも整え、食
費も抑えることができるので
す。

