



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かと思っていました。ある晩急に痛みを感じ、その後痛みが取れませんでした。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、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。長年の負担が原因で、40代、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す。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ったり、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く、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ので、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、おなかには満たされません。それに比べて米1kgが500円の場合、

炊いたご飯は1杯(150g)で34円。大盛り(200g)でもたったの45円です。米は水を入れて炊くだけで、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ご飯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。

