

2017年 1月25日(水)号 デイリースンにて紹介されました。

カイロ色々

新

ポキ  
ポキ

MY LIFE

毎月第4水曜号掲載  
第21回

## 四十肩・五十肩

この症状があると、高いところにある物を取ろうとしたり手をおある一定のところまで上げようとすると、ズキンッという痛みが走ります。また、後ろに手を回すことも困難になります。多くは40、50代の人に起こりやすいため、「四十肩」や「五十肩」と呼ばれますが、正式名称は「肩関節周囲炎」です。

### ◆原因

なぜこのような症状が起きるのか、実は医学的には解明されていませんが、原因の一つとして考えられるのは、肩関節のバランスが悪いことで

す。肩の関節は、鎖骨、肩甲骨、上腕骨の3つの骨から構成されています。この関節はほかの関節に比べ大きく動かせる構造になっています。そのためつくりも複雑で、さまざまな動きに対応できるように筋肉や靭帯がたくさん付いています。

この症状は猫背気味の人、あまり肩を動かさず運動をせずデスクワークが多い人などに多くみられます。姿勢が悪いまま長い期間過ごしていると、肩関節のバランスが崩れてきます。関節に引っ張られるように付着している筋肉、

靭帯に部分的に負担がかかり疲弊します。その結果、炎症が起きてしまうのです。

### ◆対策

急性期に激痛がある場合、炎症を起こしている部分にアイシングが基本ですが、慢性期の場合は逆に温めたほうが効果的です。お風呂に入った後などに、無理をしない程度に肩を動かすストレッチをすることも大事です。お風呂上がりに冷たい風に当たったり、夏場に直接肩にエアコンが当たるなど、「冷え」は痛みが余計に悪化する恐れがあるので十分に気を付けてください。

肩関節のずれは肩だけに原因があるわけではありません。体は頭のとっぺんからつま先までひとつながりなので、体全体のバランスを整える必要があります。

### ◆カイロプラクティック治療

肩関節の状態も含め全身の骨格、筋肉のバランスを整え、肩関節とその周辺筋肉の動きを正常な状態に取り戻す施術を行います。この症状は、1、2回の施術で痛みが完全になくなることは難しいので、定期的に通われることをお勧めします。四十肩、五十肩でお悩みの方は、ぜひ当院にご相談ください。



プロフィール  
Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学卒業、NYカイロプラクティックカレッジ卒業、37年の実績・慢性神経の痛み治療の専門医

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス  
211 E 43rd St, Suite 1207 (bet 2nd & 3rd Ave), NYC  
※グランドセントラル駅から徒歩2分 212-697-3401  
www.drcores.com