

その痛み、本当に五十肩?!

梅雨の季節です。梅雨の身体の不調
といえは**関節痛**が上位に挙げられますね。

ち6 なぜ梅雨時に多いのでしょうか?

う1 一般的には、気圧の変化で炎症と関わ
ぼ0りのある物質・ヒスタミンが増えるため

つ2 などと言われています。

と、**中医学**では梅雨から夏にかけて、**湿邪**
という悪い気が悪さをして、**頭**や**身体**の
重だるさと共に**関節痛**が現れます。



そして、**五十肩**の要因の一つにもなっ
ています。五十肩は正式には**肩関節周囲**
炎といひ、**肩の痛み**と**運動制限**(腕が前
横、後ろに持ち上げられない、ひねら
れない) **明らか**な原因がないという疾患
群です。

中医学では凍結肩とも言われています

が、**雨風**や**冷房**などの急な寒さや湿度に
よって**肩関節**が固まることによつて**五十**

肩になることもあり、また、**使い過**
ぎによるもの、**老化**、**内分泌失調**なども
挙げられます。

最近では40代、30代の人でも**五十肩**になる人が
います。日々の**姿勢**や**食生活**や**ストレッチ**
も**血流**が悪くなることにより、**軟部組**
織への**栄養**が行かなくなるなど、日々の
生活が**大きく**関わっています。

そんな**五十肩**、早く治る人もいれば、
なかなか治らない人もいます。
ね。その原因の一つに、**五十肩**ではな
ったという**こと**もあり、**痛み**をこら
えてでも**腕**が上まで**挙**がれば、**五十肩**では

ありません。変形性**肩関節症**、**腱板損傷**、
腱板炎、**石灰沈着性腱板炎**、**頸椎疾患**、
胸部の内臓疾患、**糖尿病**など、**五十肩**に
似て**非なる**ものが多くあります。治るも
のは**良い**ですが、**放**っておくと**大変**な場
合もあるので**注意**ください。

そして、**五十肩**でも**なかなか**治らない
人。そんな人は**腰**や**足**に**原因**があること
も**あります**。中医学では**腰**や**下肢**と**肩**は
経筋というもので**繋が**っています。実際
にそこを**改善**することで**肩**が良くなる人
も**多く**います。

お困りの方は**ご相談**下さいませ。

つぼのツボ

てさんり
手三里

肩こりにも効きます
肘を曲げたときにできる横ジワの外側の端から、
手の方向に指3本分のところ。
(手を握ると筋肉が盛り上がる部分)

ごうこく
合谷

高血圧・上歯の痛み止めにも効く万能ツボ
人差し指と親指の骨が合流するところからやや人差し指寄り。

こうけい
後溪

肩こりにも効きます
小指の外側で、指先から3番目の関節の上にあるツボ。
(手を握ってグーの形をつくと小指の外側のシワの部分)

けんぐう
肩髃

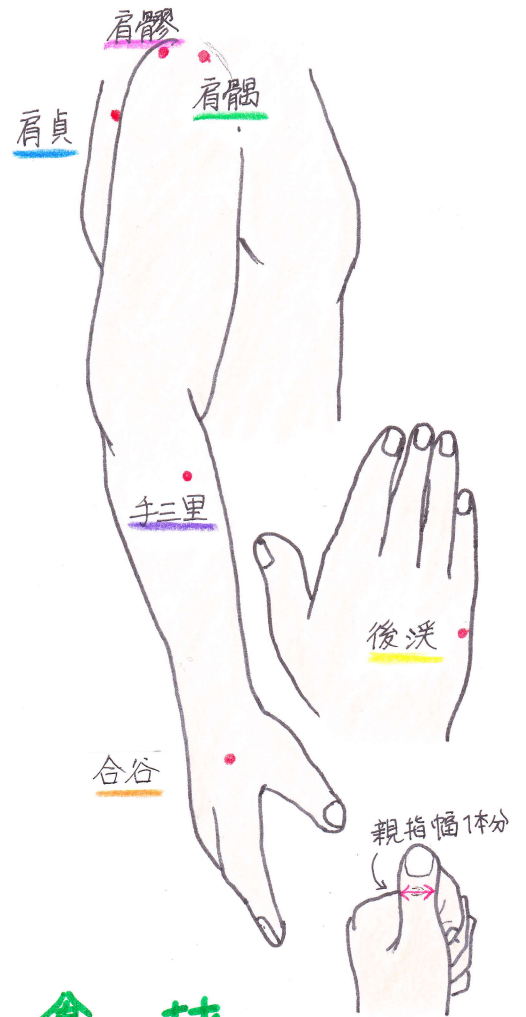
アトピーなど皮膚疾患にも
腕を真横に挙げたとき、肩関節にできる2つのくぼみの前側。

けんりょう
肩髃

真横に腕を挙げると痛いとき
腕を真横にあげたとき、肩関節にできる2つのくぼみの後ろ側。

けんてい
肩貞

肩こり、リウマチにも効きます
腕をだらんと下ろしたときにできる、胴体と腕の間の先端
から親指幅で1本分上。



五十肩になりやすい人

1. 普段、腕を上になげない
2. 普段、腕を外側に捻らない
3. 肘がまっすぐ伸びない
4. 肩甲骨を動かさない
5. 片方の肩に鞆をかけている
6. 猫背
7. パソコンやスマホetcを使う時間が長い
8. 腰が悪い
9. 寝不足や偏った食事
10. ストレスが多い

猫背、ストレス、腰が悪いことはすぐには改善できませんが、その他については意識すればすぐ改善できそうなものです。
また、肩周辺を動かすことで、肩の可動域が少なくなるなどの五十肩の前兆に気付くことができます。
普段から肩だけでなく、肩甲骨から肩を動かすようなストレッチをすると良いですよ。

食材

身体に余分な水分が溜まると、関節痛を起こしやすいです。胃腸の調子を整えることで水分代謝も良くなります。

余分な水分を排出させるには

黒豆、小豆、はと麦、あわ、胡瓜、冬瓜、
鮭、うなぎ、はまぐり、しじみ、昆布など

※ 瓜類は冷やす作用もあるので、しょうがやねぎ、
(にんにくなど、温める作用のものと一緒に)

胃腸の調子を整える

米、山芋、オクラ、大根(生)、じゃがいも、キャベツ、
えんどう、なつめ、かつお、ホタテなど

身体に余分な水分を溜めやすい原因

- 糖分の摂りすぎ
- アルコール・カフェインの摂りすぎ
意外に思われるかもしれませんが、利尿作用が強いと身体は逆に水分を溜め込もうとします。
- 運動不足
- 薬の副作用



ゴゴゴ