

春風若葉にかおる5月、外出が気持ち良い季節となりました。休日にも早起きして適度に運動する方がからだやこころの疲労回復には良いとされています。お気に入りの散歩コースを探してみたいかがでしょうか。

がくとう整形外科クリニック ニュースレター第3号をお届けします。皆様のお役に立てれば幸いです。

第3号

発行日 平成28年5月1日

がくとう整形外科
クリニック 

がくとう整形外科 ニュースレター

肩の痛み：四十肩・五十肩

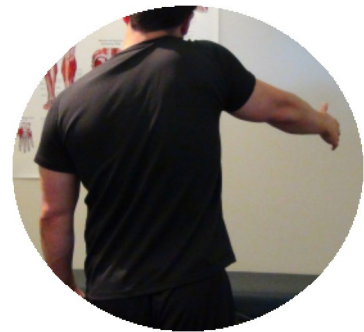
今回は比較的多くの方がお悩みの「四十肩、五十肩」に関するお話です。

Q) 正しい病名は？

☞ 「肩関節周囲炎」です。実は年代を問わず40代以下でも、60代以降でも発症します。

Q) 症状は？

☞ 次第に、または突然に肩関節から腕が痛み、肩（腕）が挙がらなくなります。痛くて肩関節が動かせないため、右の写真のように肩をすくめるように腕を上げるようになります。



Q) 「四十肩は放っておけば自然に治る」と聞いたけど？

<http://www.therapeuticexchange.com>

☞ 「そう言われて2年間様子を見たが治らなかった。」と肩関節がカチコチに固まり動かなくなった状態で時折相談に来られます。全ての方が自然に治るわけではありません。また積極的に治療することで肩が痛い・動かせない辛い期間を短くすることが期待できます。

Q) 治療は？

☞ 肩関節への注射、リハビリ、投薬などが基本です。お薬（消炎鎮痛剤：炎症をしずめ痛みを和らげるお薬）を「痛みを止めるだけだから・・・」と飲まずに我慢する方がいらっしゃいますが、炎症を抑える根本治療になるので大切です。

肩が痛む病気には、他にも「腱板損傷」や「首から来る神経痛」、「リウマチ性多発筋痛症」などがあります。

ご心配の方はお早めにご相談ください。



(院長 藤田正)

がくとう整形外科 ニュースレター

スローイングクリニックに参加しました



理学療法士の小川です（写真左から2人目）。

先日、全日本大学軟式代表コーチの相原雅也さん（写真中央）を講師に、ハンドボール女子全日本代表ドクターの永澤雷太先生はじめ医療従事者の方々と、肩や肘などへの負担が少ないボールの投げ方を勉強してきました。

相原さんは球速120キロ並の高校球児でしたが、短期間でケガなく球速を145キロまでアップさせた実績をお持ちの元社会人野球のピッチャーです。そんな方々と情報交換しながら、クリニックへ相談に来られた皆様が痛み無くスポーツを続けられるお手伝いができるよう、職員一同で研鑽しています。

職員紹介



4月に入職しました藤巻果歩です。伊豆の国市出身です。

専門学校白寿医療学院の柔道整復学科を卒業後、これまでは萑山の整骨院に勤務していました。バレーボールが趣味で、今も月に1~2回程度試合に出ています。見かけた時は声を掛けて下さい☆

若さとパワーで皆さんに元気を与えられるように頑張ります。よろしくお願いします。



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎ : 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp