

「肩の動きをよくする、ペットボトルを使った背中ストレッチ」



整形外科
鈴木 医師

肩を動かすと痛い、肩が凝って仕方がない、という方はたくさんいらっしゃると思います。原因の一つとしては、せぼね（胸椎）の運動制限が挙げられます。実際、せぼねの運動制限が改善することで症状が改善する方は多くいらっしゃいます。今回は、せぼねを柔らかくできる簡単なストレッチをご紹介します。

準備していただくものは、500mLの炭酸水の入ったペットボトルです。未開封のものを準備してください。コンビニで100円程度で購入できるかと思います。これを硬い床もしくはベッドに置き、寝かせておきます（図1）。次に、ご自身の肩甲骨と肩甲骨の間に縦にペットボトルが設置されるように、ペットボトルの上に寝ます（図2）。枕は無い方が効果的です。こうすることで、せぼねが反り（胸椎が伸展）します。せぼねが柔らかい方は両肩が床につきませんが、硬い方はつきません。そして痛みを伴うかと思います。1分ほど寝ていると徐々にせぼねが動くようになり、痛みも和らいでくるかと思います。両肩も床に近づいていく・・・はずです。このせぼねのストレッチの直後、反応がいい方は肩や背中の軽さや動かしやすさ、痛みの軽減が自覚できます。騙されたと思って一度試してみてください。なお、せぼねが極端に硬く、激痛を伴う場合はすぐ止めてください。

肩痛の原因は主に肩関節外に原因がある場合と、肩関節内に原因がある場合とに大きく分けられると考えています。主に肩関節外に原因がある場合、今回のようなストレッチで症状が良くなることを、実際の臨床の現場では多く経験します。猫背も肩痛の一因と考えています。一方、肩関節内の因子が主な原因の場合、例えば腱板断裂や凍結肩などは整形外科的な治療が必要となります。肩関節内注射、トリガーポイント注射、肩関節マニピュレーション、肩関節鏡視下手術等は病院もしくはクリニックでしか行えない手技です。

肩を動かすと痛い、肩が凝って仕方がないという方で、今回紹介したペットボトルのストレッチを1~2週間行っても肩痛が改善しない場合は、肩関節内因子の問題の可能性があります。整形外科的な治療が必要かもしれませんので、その際は受診を検討されてみてはいかがでしょうか。

図1

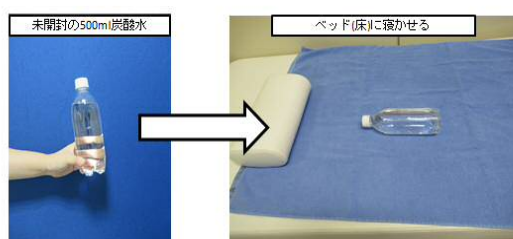
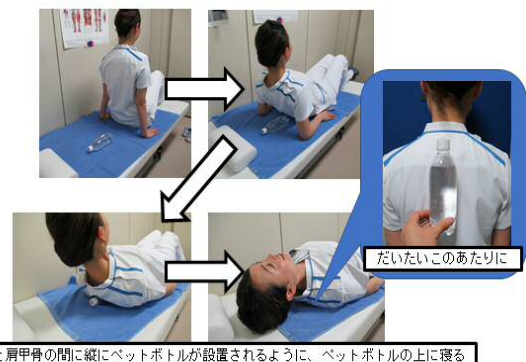


図2



肩甲骨と肩甲骨の間に縦にペットボトルが設置されるように、ペットボトルの上に寝る

冬から春にかけての季節の変わり目は、朝と昼、昼と夜の寒暖の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。この時期をうまく乗り越える方法についてお話します。春は日照量が急増するため紫外線量も大幅に増えます。日傘や帽子、日焼け止めクリームなどで早めの紫外線対策をしましょう。

また春は他の季節よりも気温・気圧の変化が大きいため血圧の変動も大きくなります。血圧の変化は、自律神経である交感神経と副交感神経に負担をかけます。それに加え、新年度の始まりという社会的な環境の変化でストレスを受けやすく、気持ちが不安定になりやすい季節でもあります。対策としては ①毎日同じ時間に起床する②朝起きたら太陽の光を浴びる③毎日同じ時間に食事をとる（特に朝食は一日のリズムを整えます）④寝る前には明るい光（スマホやテレビ、パソコンの光に注意）を浴びない、などで体内時計の乱れを整えましょう。健康管理センターは皆様の健康サポーターです。生命の輝きが増す春と上手に付き合っ、心身ともに健康な生活を送りましょう。



【健康管理センター 看護師 澤野 洋子】

よろしくお祈いします。



看護部長

岩瀨 富美子 (いわぶち ふうみこ)

趣味： 温泉旅行

3月1日付けで看護部長になりました岩瀨です。看護師には、5Hが必要だと考えています。医療・看護における専門的知識(Head) 手当など施す手(Hand)、思いやりの心(Heart)、癒し(Healing)、人間性(Humanity)です。患者様やご家族が安心して療養・生活できるよう多職種と協働して、しっかり看護ができる人材育成に取り組んで参ります。どうぞよろしくお祈い致します。

3月 新任医療スタッフの紹介

音羽 亮 (おとわ あきら)

職種：薬剤師

出身地：宮城県

趣味特技：旅行、ホットヨガ



紹介：1人でも多くの方の健康な生活を支えられるよう精一杯頑張ります。皆様どうぞ宜しくお願いします。

遠藤 朱音 (えんどう あかね)

職種：看護師

出身地：宮城県

趣味特技：音楽フェスライブ鑑賞



紹介：看護師2年目であり、未熟なところがありますが、持ち前の明るさと元気で頑張っていきたいと思います。羽生くんと同じくプーさんが大好きです。気軽に声をかけてください。

今泉 真知佳 (いまいずみ まちか)

職種：看護師

出身地：秋田県

趣味特技：動物が好き



紹介：秋田県の大自然の中で育ちました。よろしくお祈いします。

『第8回健やか写真展』のご報告

東日本鉄道OB会仙台支部主催の写真展を3月9日～28日まで開催しました。春の桜や菜の花など季節感のある写真や、鉄道に関する電車の写真と風景など、足を止め写真を眺める患者さまの姿がありました。



『防災訓練』のご報告

絶対火事を起こさない!

3月12日に病棟から火災発生という想定で訓練を行いました。避難誘導訓練と防護設備説明の後に、初めて取り入れたスモークマシンでの煙中体験、参加者は煙で回りが見えない火事の恐ろしさを再認識しました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。