

健康豆知識 第128回

「高齢者の肩の痛み」

肩の痛みといういわゆる「肩こり（首こり）」を想像される方もいると思いますが、ここでは肩関節（腕の付け根）が原因の痛みについてお話しします。肩関節が原因の痛みでは50代を中心に起こる五十肩（肩関節周囲炎）が有名ですが、これは肩関節周囲の靭帯が固くなり関節が動かなくなる病気です。しかし、高齢になると骨と骨をつないで関節を安定させている**腱板**という筋肉が長年の使用によって擦り切れる「**腱板断裂**」が問題となります。

主な症状は腕を動かしたときの痛みが出ることです。特に腕を外側に90度前後あげて上下に動かした時に出る痛みが特徴です。それ以外にも安静時の腕の痛みや、夜寝ている時の痛み、腕が上手くあげられないといった症状もあります。筋肉の一部が切れているわけですから強い痛みを想像しますが、不思議なことに実際にはほとんど症状がでていない方もいます。また、痛みの割に関節の動きがそれほど障害されていないこともあります。

診断はレントゲンで骨の変形の有無を評価し、超音波やMRIで筋肉の状態を評価します。また、実際に肩関節を動かした時に出る痛みの状態を確認することも大切です。

治療は保存的治療に薬物療法（飲み薬、湿布、注射）、物理療法（温熱、低周波、超音波）、運動療法（肩関節の周りの筋肉を鍛えます）があり、手術療法（切れた筋肉の再建）に**腱板修復術**があります。多くの場合は保存的治療で対応できますが、強い痛みが長引く場合には手術治療も良い方法です。以前は大きく切って手術していたので大変でしたが、現在は内視鏡を使った手術が中心ですので従来の手法と比較して傷も小さく、回復も早くなっています。

高齢者では頸椎が原因で似たような症状が出る場合もありますし、悪性腫瘍の転移などもあります。このため安易な自己判断は要注意です。肩関節の痛みが気になる場合には一度整形外科医に相談なさると良いと思います。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間 お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 **#7119番、#8000番**

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。
相談時間 24時間 365日

平日の夜間 お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制 (桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央消防本部へ
☎ 597-3301 (自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日 (祝日、年末年始 [12月29日～1月3日] を除く)
診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

電話相談 **#7119番**

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合) ※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。
相談時間 24時間 365日

休日当番医 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

6月8日～7月7日

月日	医療機関名	科目	電話
6/11 (日)	深井小児科内科医院	小/内	591-5958
	鳥山こどもクリニック (伊奈町)	小	048-723-5557
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
6/18 (日)	さくらこどもとおとな診療所	内/循/小	591-2088
	桶川中央クリニック (桶川市)	内/小/消内	048-786-6628
	伊奈病院 (伊奈町)	内/外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
6/25 (日)	きたもと内科クリニック	内/消	592-1641
	しらすき眼科医院 (伊奈町)	眼	048-792-0249
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
7/2 (日)	遠井クリニック	内/小/循	591-2109
	豊田医院 (桶川市)	内/小/胃/循	048-728-2377
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022

埼玉県救急医療情報センター

【24時間】☎ **#7119番、048-824-4199**

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関（歯科を除く）をご案内しています。

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙でも上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。
- 必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください

体育センター教室

①初心者弓道教室 (定 15人)



時 6月18日～8月6日の毎週日曜日 (全8回) 10:00～12:00

費 1,500円/8回

対 市内および近隣在住で高校生以上の人

②骨盤体操 (定 20人)

時 毎週月曜日 10:10～10:55

内 骨盤を正しい位置に導くよう筋肉をほぐしたり鍛えたりします

③簡単エアロ・ボクシング (定 20人)

時 毎週水曜日 10:00～11:00

内 エクササイズで肩こり、腰痛、ひざ痛の予防を行います

④簡単はじめてエアロ (定 20人)

時 毎週土曜日 11:00～12:00

内 シンプルな動きで行う簡単な有酸素運動と筋トレ教室です

②～④共通

費 1回券 500円
6枚綴り 2,400円 (券売機で購入)

持 運動できる服装、室内用シューズ
①～④共通

定 先着順

場 申 6月5日(月)から参加費を添えて体育センター (☎ 593-2511) へ電話または直接。

北本市スポーツ大会出場奨励金

市内在住、在勤、在学等の人々がアマチュア選手として海外や全国のスポーツ大会等に出場する際に、予算の範囲内で奨励金を交付します。

全国大会等出場の際は、ぜひこちらの奨励金をご活用ください。

【奨励金額】

海外で開催する国際大会…3万円

国内で開催する国際大会…1万円

全国大会…5千円

地方大会…5千円

他 詳細は市ホームページ

関 生涯学習課生涯スポーツ担当 (☎ 594-5568)



ラジオ体操とウォーキング

ラジオ体操は、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動で構成された効率のよい全身運動です。

時 7月15日～8月19日の毎週土曜日 7:00～8:00、受付 6:45～

場 総合公園

※ 7月15日・22日は市役所

対 どなたでも 費 無料

持 運動できる服装、タオル、飲み物
申 6月7日(水)から次のいずれかへ電話。

・生涯学習課生涯スポーツ担当 (☎ 594-5568)

・北本市スポーツ推進委員連絡協議会 (飯塚 ☎ 080-5542-0480、この事業の問合せ先)

・総合公園 (☎ 592-4050)

応急手当講習(普通救命講習Ⅰ)

時 7月15日(土) 9:30～12:30
受付 9:20 (WEB講習は10:20～)

場 埼玉県中央消防本部

内 AEDを用いた心肺蘇生法等

対 中学生以上の北本市、鴻巣市、桶川市の在住・在勤の人 30人 (先着順)

持 筆記用具 ※WEB講習受講者はWEB講習受講証明書

申 6月15日(木) 9:00～7月8日(土)に鴻巣西分署 (☎ 048-544-0119) へ電話または直接。

スポーツ

モルック&マットス教室

モルックは棒倒しゲーム。マットスはマットにお手玉に似た球を投げてマスの取り方で点数が決まるシンプルなゲームです。



時 6月17日(土) 9:30～12:00
受付 9:10～

場 体育センター 費 無料 定 30人
対 市内在住・在勤の小学生以上の人
持 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

申 6月14日(水)までに生涯学習課生涯スポーツ担当 (☎ 594-5568) へ電話または直接。

関 北本市スポーツ推進委員連絡協議会 (飯塚 ☎ 080-5542-0480)

〈広告〉

便利屋トータルサービス鴻巣店

- 不要品片づけ作業
- 庭木の剪定・伐採・抜根
- 住まいの修理
- 引越・荷物運び
- 網戸・障子・襖
- 家具移動・組立・各種解体
- 室内外の簡易作業
- ハウスクリーニング

まずはお気軽にお電話ください。(8:00～19:00)

TEL048 (538) 7874

ケータイ080 (5058) 2635

鴻巣市原馬室422-6 (担当 くはた)

〈PR〉

埼玉の逆襲 隠された埼玉の魅力を世に知らしめるバラエティ!

ヒビる大木 M.C.

〳 広報きたもとが番組に登場! /

6月16日(金) 21:00
J:COMチャンネル (地デジ11CH)

YouTube「LOVE埼玉チャンネル」でも配信予定