

健康増進セミナー in 群馬

ぐきげんに年を重ねる秘訣

2016年3月19日(土)、高崎シティギャラリーにて、健康増進セミナー in 群馬『ぐきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は多くの来場者を迎え、多くの方が悩まされている五十肩や肩こり、甲状腺の病気など、身近な健康問題への理解を深める有意義な時間を過ごしました。



1部 あなたの痛み..

五十肩? 肩こり?!

群馬大学大学院医学系研究科
整形外科 教授

高岸 憲二 先生

五十肩の症状と対処法



まず、「五十肩」について見てみましょう。医者から見ると、初老期の肩の痛みといえます。五十肩を引き起こしている部位は、肩の腱板・上腕二頭筋などで関節を覆っている筋肉が徐々に痛んで関節の動きが非常に悪くなるという状態で、はっきりした原因はわかっていません。典型的なのは、徐々に痛んで動かない時期があり、その後、徐々に動くようになりま

す。経過はだいたい4カ月余りと長期にわたります。治療としては、痛み止めを飲む。関節に注射をする。安静にする。無理をしない。動かさない。重い荷物を持たない。温める、入浴、肩を冷やさないことなどが大事です。

注射の場合はヒアルロン酸、痛みや炎症がひどいとステロイドを注射する場合があります。運動がいいと言われますが、腕を前に垂らして、痛みを感じない程度に、振ったり、後ろに動かすなど、無理をする必要はありません。また、痛みが強い方はやってはいけません。生活の質を上げるために手術をするケースもあります。

同じ肩の痛みの原因として、筋が切れる「腱板断裂」石灰が溜まる「石灰沈着性腱板炎」の可能性がありますが、これは40歳から50歳の女性に多い症状ですが、痛みの原因を特定するためにも、整形外科の受診をおすすめします。

肩こりの症状と対処法

次に、「肩こり」の説明です。肩こりとは、首と肩の疲労が原因だろうと考えられています。主に僧帽筋と首についている肩甲挙筋に起こります。肩こりは病名ではなく症状で、人によって違います。十年ほど前の肩こりプロジェクトで、全国の専門医とまとめた定義は「首から肩胛部にかけて首の凝り感、緊張感があって重たさがある状態」です。原因として、体重の13%もある重い頭を常に支えなくてはならず、前屈みでいるとどうしても重くなります。過労・体型・姿勢・精神的緊張など原因が特定できない場合も多いです。

治療法ですが、内科的な疾患で起こる場合は原因を突き止め、ストレッチや精神的悩みなどは自分の気持ちや吹っ切らせる。それから「正しい姿勢」を心がけます。肩の上に耳が乗っている姿勢が理想です。さらに体操、そして運動。水泳や正しく手を振って歩行する。温熱・入浴、マッサージ、リラクゼーション・筋弛緩運動、針、筋肉内の注射、筋膜リリースなど。ただ、絶対治る方法というものはありません。

今の段階では、肩こりや五十肩は原因がはっきりわかっていません。痛み止めや、筋肉を和らげる薬はありません。外科的治療で肩甲骨の内側が痛い方は肩甲骨の内側の骨を切って痛みを和らげることもあります。

最後に、「肩こり」は肩の付け根から首にかけての痛みです。痛みが治らない時は整形外科を受診してください。「五十肩」は肩の動きが悪くなって肩が上げられない状態です。五十肩は同じ方に二度起こりません。二度起こったら五十肩ではなく他の病気かもしれません。主治医の先生に診てもらい、症状を確認することが大切です。よい姿勢を保ち、肩をケアしながら快適にお過ごしください。



公益財団法人
杉浦記念財団
理事長
杉浦 昭子

本セミナーの目的は、高齢者やご家族が最新の医療や予防法を知って、病気であれば早期発見・予防して関心を持っていただくことです。日本の人口構造は、2004年から75歳以上の割合だけが増えております。まさに少子高齢化の時代です。要介護の認定数も、毎年増えている状況ということで、いかに最期まで自立していただけるかが大切です。

現在、平均寿命と健康寿命の差があります。これが近づいていければ理想です。生活習慣病などになると、体のあちこちが弱って虚弱体質・要介護になっていくわけですが、前兆があります。転びやすくなったとか、外出が少なくなった、食べ物が噛み切れなくなったとか。それをきっかけにガラガラと崩れていきます。こうなる前に予防しましょう。

一番危ないのは社会とのつながりがなくなること。教育と教養、今日用事があるのが大事なのです。ふだんから社会参加して体を動かし、十分栄養をとれば、いつまでも元気でいられるので、今日の講演を聴きながら予防に役立てていただければと思います。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

後援：群馬県 公益社団法人 群馬県看護協会
一般社団法人 群馬県薬剤師会
社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会
公益社団法人 群馬県歯科医師会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

甲状腺の病気..

こんなに多いの？

群馬大学大学院医学系研究科
病態制御内科学 教授

山田 正信 先生



体の発育・新陳代謝に欠かせない
「甲状腺ホルモン」

「甲状腺」は、首の前・どの仏の親指2本下くらいの位置にあり、蝶々が羽根を拡げているような形をしています。正常時は触ってもわかりませんが、腫れてくるとわかる場合もあります。

「甲状腺ホルモン」は体をつねに元気にしてくれる役割があり、なくてもありすぎても困ります。甲状腺ホルモンは脳の脳下垂体でTSH(甲状腺刺激ホルモン)が出て、ヨウ素を材料に作られます。脳の成長や発育に必ず必要で、熱を産生したり、脈を打たせたり、コレステロール・糖の代謝にも関係する、非常に重要なホルモンです。現在、原発事故で注目されていますが、甲状腺がんは命取りにほとんどなりません。皆さんご存じないかもしれませんが、数ミリの甲状腺がんがあっても一生知らない場合も多いのです。

甲状腺ホルモンが増えすぎる「バセドウ病」

「バセドウ病」とは、甲状腺で甲状腺ホルモンが増えすぎる状態をいいます。自己免疫疾患です。自分をばい菌だと思って、TSH受容体の抗体を作って刺激し、甲状腺が腫れてホルモンが増える病気です。じっとしていてもつねに運動しているのと同じで、主な症状は甲

甲状腺が腫れる・目が飛び出す・動悸がする。他に多いのは、体重が減ります。そして元気になりすぎるので、汗かき・息切れ・食欲あるのに痩せる・イライラなどの症状が出ます。なんだか痩せてくる、動悸がする方は疑ってください。年齢は20代から30代、圧倒的に女性が多いです。治療法は、薬と手術とアイソトープ治療があります。薬は長期にわたるので、てっとり早いのは甲状腺を切除する手術です。ヨウ素に放射線を大量に浴びせて甲状腺を壊すアイソトープ治療は、ヨウ素が集まることを逆手にとった治療法で体に傷が付きません。

慢性甲状腺炎で甲状腺ホルモンが減る「橋本病」

「橋本病」は成人女性の10人に1人以上と高い割合でかかる疾患です。「慢性甲状腺炎」ともいい、慢性的に甲状腺に炎症が起きる病気です。ほとんど症状が出ませんが、病気が進行すると甲状腺ホルモンが足りなくなる。「甲状腺ホルモン低下症」になります。これも自己免疫疾患の一つです。症状は甲状腺が大きく腫れます。無気力、皮膚がカサカサ、寒がりになる、むくみがある、髪や眉が薄くなる、便秘がち、食欲がないのに体重が増える、物忘れが多くなる。特徴のない老化にも似た症状なんです。病院でTSHを測ってもらえば簡単にわかります。甲状腺ホルモンの薬を服用すれば、症状は改善されます。

甲状腺ホルモンの量が、バセドウ病は増え、橋本病は減っていく、わかりやすいですね。甲状腺のエコーを掛ける際には、3人に一人は何か持っています。エコーを受ける時は不安にならないでください。潜在的に甲状腺ホルモンが足りない方は、年齢と共に上がり、70代の女性だと5人に一人が足りない状態です。よくあることなんです。皆さんの中で体の不調を感じるものがあつたら、甲状腺を疑ってみてください。