

石灰化にもなる痛み

今月の健康ナビQ&A

今月号の痛みの相談は50代の男性から。「肩関節の石灰化で腕が上がらなくなってしまう」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 腕を上げると激痛が生じるようになりました。整形外科では、腱板の「石灰化」と診断されました。その後、通院しながら投薬治療などを続けているのですが、依然として痛みが引きません。

A 石灰化とは、身体のなかで血液中のカルシウムが沈着してしまう現象のことです。高齢の方に多く見られる現象のひとつで、レントゲン撮影をすると、患部に白いカルシウムの沈着した塊が写るのですが、整形外科ではこの塊が原因で痛みが生じると診断することが多いようです。

しかし、実際のところ石灰化が痛みの原因になっているかどうかは不明です。現に今までの臨床例のなかでも、石灰化による痛みと診断されていた患者さんが、当院で筋肉の施術を受けたところ、すっかり痛みがなくなったケースがありました。つまり、石灰化による痛みではなく、筋肉のこわばりによる痛みである可能性もあるのです。ですから、石灰化という診断で痛みが治らない場合は、筋肉治療を試す価値はあると思います。

Q どのようにすれば石灰化やそれともなう筋肉のこわばりを予防できるのでしょうか。

A 石灰化や筋肉のこわばりの主な原因は運動不足です。とくに仕事などで座り



つつけている人は要注意で、負担のかなりやすい首や肩の周囲にカルシウムが沈着したり、その周辺の筋肉がこわばりやすくなったりします。

ですから、座り仕事が多い人はできるだけ小まめに身体を動かすようにしてください。とくに首や肩に負担がかかりやすいので、ひと休みする際には首や肩を回したり、ストレッチしたりして、自主的に筋肉をほぐすようにするといでしょう。

また、普段ほとんど運動をしない方は、日頃からウォーキングなどで身体を動かすように心掛けてください。とはいえ、ムリな運動は身体に余計な負担をかける恐れもありますので、筋肉専門の治療院でケアしながら、徐々に運動量を増やしていくといでしょう。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>