

診療所だより



煤ヶ谷診療所
浅松医師

五十肩について

清川村のみなさん、こんにちは。今月は浅松が担当します。

「五十肩」という言葉はよく耳にするとおもうますが、具体的にどのような病気かご存じでしょうか。正式には「肩関節周囲炎」といい、40代から60代の方に多く見られる、肩の痛みと動きの制限を特徴とする病気です。「肩から背中にかけて張るような感覚がある」という状態であればいわゆる「肩こり」が考えられますが、強い痛みや動きの制限が認められる場合は五十肩を疑います。

五十肩は特に治療をしなくても、自然と痛み

が改善していくことが多いですが、痛みの強い急性期には、消炎鎮痛剤の内服や貼付で症状を和らげることができます。また、痛みが引いてもその間に肩をほとんど動かさなかったせいで、肩関節の動きの制限が生涯残ってしまうことがあります。整形外科でのリハビリテーションに通院することが望ましいですが、自宅でも簡単にできる肩関節の運動に「コッドマン体操」というものがあります。身体を前かがみにし、腕を脱力させて振り子のように前後左右に揺らす運動ですが、肩の筋肉を使わずに関節をほぐすことができるのでおすすめです。インターネットで検索すると、イラスト付きで方法を確認することができるので、肩こりで悩まれている方も、ぜひやってみてください。

肩の症状でお悩みの方は多いかと思いますが、肩の運動は屋内でもできるものが多いので、お気軽に取り組んでみてください。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

かぼちゃパイ

材料：25個分

- ・冷凍かぼちゃ 300g
- ・三温糖(白砂糖) 10g
- ・餃子の皮(25枚) 1袋
- ・サラダ油 大さじ4
- ・水(皮につける) 少々

おすすめポイント

- ・かぼちゃの皮は硬く、処理が面倒な時は、冷凍かぼちゃが便利です。(国産品もあります)
- ・皮が余ったらチーズなど、お好みの材料を入れても楽しめます。
- ・中種が余ったらマヨネーズであえて、かぼちゃサラダにできます。



栄養成分表示 (1個分)	エネルギー	30kcal
	タンパク質	0.4g
	脂質	2.0g
	炭水化物	3.2g
	食塩相当量	0.0g

作り方

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱ボウルに入れラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒ほど加熱する。※柔らかくなるまで
- ② ①を熱いうちにつぶし、砂糖を入れて味を調える。
- ③ 餃子の皮に一口大のかぼちゃをのせ半分に折り、皮の周りに指で水をつけ包む。
- ④ フライパンに油を入れ、温まってきたら③を入れ、きつね色になるよう両面揚げる。キッチンペーパーを敷き、その上に並べる。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。