

活き活き



# ふれ*i*講座

第8回 テーマ

～健やかな加齢・パートI～

## 四肢の痛みと予防

講師 北条病院 院長 島津 晃  
(大阪市立大学名誉教授)

日時 平成15年5月24日(土)

健康チェック 13時～

講演 14時～15時

会場 北条病院 リハビリ室

内容 ①健康チェック(血圧・体脂肪率・  
肩こり体操・膝の運動)



②講演

③健康相談

主催 医療法人以和貴会 北条病院

- 第1回 生き生きふれあい講座 「上手な立ち居、振る舞い」  
(2002、4、13) 島津晃
- 第2回 「生活習慣病と対策」 (2002、5、11) 吉川智加男
- 第3回 「症状からみた消化器の病気」 (2002、7、13) 中村幹男
- 第4回 「肝炎のABC」 (2002、10、19) 久保井宏志
- 第5回 「風邪とインフルエンザのQ&A」 (2002.11.16) 中村幹男
- 第6回 「骨粗鬆症、あなたの骨は大丈夫？」 (2002.12.14.) 島津晃
- 第7回 「健康な肥満と病的な肥満」 (2003. 2 15) 吉川智加男
- 第8回 「四肢の痛みと予防」 (2003.5.24.) 島津晃

### 第8回生き生きふれあい講座 「四肢の痛みと予防」 (2003.5.24.)

肩の凝り、肩の痛み。手の痛み、前腕の痛み。膝の痛み、足の痛み。  
上肢と下肢の違い

1.上肢は日常動作、環境作働の器官。主に非荷重、体重と関係なく使う。非荷重関節、ぶら下げでの使用には靭帯、筋肉を酷使する。一方、関節軟骨も2次的に犯される

2.下肢は身体の移動の運動の器官。主に体重を受けて使うので関節軟骨の摩耗損傷の可能性は高い。(軟骨の栄養はポンプ作用) 靭帯は従。

#### 1: 肩関節

四つ足動物から2脚動物、ヒトになったのでいろいろな部位に無理がある。動かす範囲は大きく、過度な動きに無理がかかる。脱臼も見られる。肩は身体の中心軸に直接付いていない。付いておれば運動が制限される。多くの小さな関節によって連絡し、身体の軸にぶら下がっている。とみなしてもよい。強力な筋肉の働きが必要。弱いと肩が凝る。

##### 1-1、肩の凝り

鍛える(上腕肩甲関節と肩甲骨周囲の筋肉)。安静(ゼロ肢位、ハンモック肢位)

##### 1-2、滑液包炎、石灰沈着

上腕を動かす筋肉が集まって肩腱板を作っている。運動時に肩峰の下に潜り込む。動きを円滑にするために滑液包がある。これを痛め、場合によっては石灰がたまる。

予防は平素からの運動範囲の確保、無理な動きを止める。

治療は：急性期には安静、ついで、運動、さらに拘縮を起すのを防ぐ。消炎鎮痛剤。潤滑剤。

### 1-3、肩腱板の損傷

腱板が擦り減り、綻び、ついには破れる。

### 1-4、脱臼

## 2：手関節

猿を除いて四つ足動物の手関節の動きは少ない。手長猿は木の枝のぶら下がったまま360°方向を変えうる。この運動軸の中心は尺骨。

その末端の手と向かい合う三角線維軟骨複合体は障害する。手関節はヒトになって動くようになり手根骨配列異常を来す。手への神経は狭い手根管を通り、ここで圧迫され痛み、神経麻痺を来す手根管症候群。

### 2-1、三角線維軟骨複合体損傷。不愉快な痛み。武蔵丸。

予防は手を上手に使う。手関節を軽度背屈して使う。治療は若い人出は縫合、成人では切除。

### 2-2、手根骨配列異常

過激な仕事、骨折捻挫の後発病、また、筋弱力のある人軽度な骨折捻挫を馬鹿にしないで十分な治療を受ける。

### 2-3、手根管症候群

上手な身のこなし、これを助ける簡単な装具。消炎剤。手術が必要になることがある。

## 3：前腕部

ヒトでは手関節の屈伸とくに屈曲して使用する機会が多い。そこに無理がある。靭帯障害としてテニス肘、重労働による骨・軟骨損傷、野球肘などがある。予防は上手な身のこなし。治療は免荷・安静の一方、筋力増強が必要。

## 4：膝関節（荷重、不安定、荷重軸の変動、筋肉による圧迫）

四つ足動物にくらべて荷重量が多い。受ける関節面も十分に適合していない。膝に比べて股関節・足関節には変形性関節症は少ない。（安定と面積）膝屈曲したままでの荷重は関節面に重力だけでなく筋力による圧迫を受ける。重心線から遠いほど受ける力は大きくなる。

下肢荷重線の配列の異常（O脚、X脚）。半月の損傷、軟骨軟化症。変形性関節症、遊離体の発生。

予防は大腿四頭筋の鍛練。屈曲拘縮を避ける。

治療は靴・装具による下肢配列の適正化。消炎鎮痛剤（運動を助ける

のであり、痛みを取るだけのものではない) 潤滑剤。手術は骨切り術(下肢配列の適正化)、人工関節置換術。

5: 足部 慢性捻挫、扁平足(足根骨の配列の破綻)、

足アーチの形成不良。日頃の鍛練が必要、徳に、成長期。

前足部のアーチの低下→結果、足指神経圧迫

外反母趾、アーチの低下、履物との関連

治療は: 安静、逆に筋力を向上させる、運動域を広げる。下肢荷重線の異常をととのえるための履物の調整。足アーチの挙上。

足の体操と履物の選択。