

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

須藤 正人 先生
すとうmriクリニック・院長



「肩」の痛みって？

肩が痛いを受診される患者さんは沢山います。あちこち受診して、もみやさんでマッサージしてもらったけど良くなれないという方も少なくありません。そもそもみなさんどこを指して「肩」って言うのでしょうか。いわゆる肩関節そのものが痛い時には「肩」で問題ないと考えますが、人によっては肩こりによる両頸部（僧帽筋）のことだったり、二の腕のそとがわ（上腕外側）の痛みだったりします。

たとえば、五十肩といわれてヒアルロン酸の注射を何か月もしてもらってるけど全然痛みが取れないとのことで受診された患者さんがいます。詳しく話を聞いたところ、夜、横になってるだけで頸部から上腕外側が病む、肩関節は動かしても痛くないそう

です。検査したところ、頸椎椎間板ヘルニアによる痛みだということがわかりました。

同じく、肩のヒアルロン酸注射で良くなれないという別の患者さんがいました。痛い場所を詳しく聞いたところ、エコーで上腕二頭筋腱の腱鞘炎だったことがわかりました。この方は腱鞘内に注射したところ、何か月も上がらなかった腕がその場で上がるようになりました。その他にも、どこの「肩」が痛いのかうまく伝わらずに、五十肩の診断でヒアルロン酸の注射をずっと受けていた患者さんは沢山いました。

「肩」が痛くなる病気の中には急性心筋梗塞や狭心症、肺癌など命に係わる疾患もあります。症状が続いている方には精査をお勧めします。

「コミュニケーションスキルアップセミナー」参加者募集!

つがる市では、結婚を希望する独身の男女が異性との「出会い」を次のステップにつなげることができるよう「コミュニケーションスキルアップセミナー」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

| | 日 時 | 内 容 | 講 師 |
|-----|-------------------------------|----------------------------------|---|
| 第1回 | 6月24日(土) 13時30分 ～15時30分 | 自分の良さを活かし、相手の良さを引き出すコミュニケーションのコツ | 筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授 橋本 佐由理 氏 |
| | | 募集期間：5月15日(月)～6月16日(金) | |
| 第2回 | 7月8日(土) 13時30分 ～15時30分 | 男女の違いを知り、互いに許容し尊重する | 日本愛妻家協会・孀恋村観光大使 小菅 隆太 氏 |
| | | 募集期間：5月15日(月)～6月30日(金) | |
| 第3回 | 7月22日(土) 13時30分 ～15時30分 | よしもと流 コミュニケーションスキル | よしもとデベロップメンツ ・キューティーブロンズ ・鳴海 清花 氏 |
| | | 募集期間：5月15日(月)～7月14日(金) | |

対 象 者 結婚を希望する満20歳から45歳までの独身の男女で、つがる市および近隣市町に在住の方
※近隣市町：五所川原市、鱈ヶ沢町、深浦町、中泊町、鶴田町

場 所 松の館 2階視聴覚室

募集定員 各回 男性30人、女性30人

申込方法 ①電話、FAXおよびEメールにてお申し込みください。

電話 0173-42-2271 FAX 0173-42-3069

Eメール happy@city.tsugaru.aomori.jp

※Eメールでお申し込みの際は、標題を「コミュニケーションスキルアップセミナー」としてください。

②地域創生対策室（市役所2階）に直接申し込むことも可能です。

申し込む場合には氏名、性別、生年月日、住所、電話番号をお伝えください。

※市ホームページにも掲載しております。

【問い合わせ先】 地域創生対策室 電話42-2271

参加無料!

