

～健康づくりコラム～

「肩の痛み」は何がわるい？

肩関節は、肩甲骨と上腕骨で

構成され、その周りは複数の筋肉に囲まれています。筋肉と骨は腱板によってつながり、肩をスムーズに動かせるようになっています。この腱板が切れている状態が**腱板断裂**、肩関節の軟骨がすり減り、関節が変形した状態が**変形性肩関節症**です。加齢による変形・変性など原因がはっきりしないものが多いですが、外傷や関節リウマチなどの疾患が原因の場合があります。日常的な重労働が原因の場合もあり、地域の特性として、れんこん農家や頭上での作業が多い梨農家の患者さんが多いといわれています。

整形外科を受診するタイミングは？

肩の痛みや腕が上がらないことで「服の着脱ができない」「頭を洗うことができない」など、日常生活に支障が生じます。また、腱板断裂の場合は夜寝ている時に痛みが出ることもあります。これらの症状があれば、早めに整形外科を受診することをお勧め

市民公開講座で、膝や腰の健康づくりをテーマに講師を務めた、神立病院・平塚医師が、肩の痛みを解説！



健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

めします。腱板断裂や変形性肩関節症と診断された場合、まずは痛み止めの内服やリハビリなどの保存療法を行います。保存療法を行っても症状が改善しない場合には、手術を検討することがあります。

治療をしても痛みが続く原因は？

①**甲状腺の疾患や糖尿病などの基礎疾患が原因**
基礎疾患を上手くコントロールできれば、痛みが改善するかもしれません。

②**腱板断裂や関節の変形による痛み以外に、**

- ・関節内で炎症が起きている
- ・体のバランスが悪く筋肉の痛みがある

最初の診断の時点で見落とされた可能性もありますが、治療の経過の中で痛みの原因が変わってくることもあります。例えば、手術後に肩を固定していたことで、筋肉が衰えたり関節の癒着が起こり、痛みがでるケースです。その場合、リハビリなどの治療により改善が期待できます。

●**診断・治療後も、定期的に診察を受け、現在の痛みの原因を探っていく必要があります。**



子育てお悩み相談室

授乳中の赤ちゃんがいるお母さんからの相談
母乳をあげたいのですが、赤ちゃんが泣いてかんしゃくを起こします

【母乳をあげるタイミングと準備】

母乳をあげたいと思っても、うまくタイミングが合わないときもありますよね。授乳は、大泣きする前に開始するのがコツです。大泣きになってからは吸いつきがスムーズにできず、さらに嫌がって体を反らせたりかんしゃくを起こしやすくなります。

飲みたそうなサイン（お口をモグモグする、舌を出す、手をなめるなど）が見られたら、オムツを替えて授乳を始めましょう。

既に大泣きして授乳が難しい場合は、少量の搾乳やミルクを先に与え、少し落ち着かせてから始めるとうまく飲めることがあります。

また、飲みやすいようにお口が含む部分を柔らかくほぐしておくことも必要です。

【飲みやすい体勢づくり】

体勢も大切で、ママと赤ちゃんの体が密着（赤ちゃんのお腹がママの体幹にくっつく）し、お口とおっぱいの高さが揃った状態で向き合っていると、飲みやすくなります。授乳



クッションや、折ったバスタオルなどで高さを調節してみましょう。

【困ったときにはご相談を】

それでもうまく飲めないときは、病院や助産院の母乳外来や、市の育児相談日などでアドバイスを求めていますので、ぜひご検討ください。

子育てのお悩みはありませんか？

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※1月5日 予約開始

★ベビーマッサージ

日時：1月17日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者） ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★バレエリトミック

日時：1月18日 日

①午前9時45分～ ②午前10時45分～

募集：各回7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

～休日緊急診療当番医～ 1月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
1日 田谷医院	029-823-2636	1日 淀縄医院	029-822-5615
2日 叶多内科医院	029-826-1566	2日 県南病院	029-841-1148
3日 山手医院	029-835-3388	3日 神立病院	029-831-9711
8日 石井内科クリニック	029-841-6125	8日 野上病院	029-822-0145
9日 木戸医院	029-841-1753	9日 県南病院	029-841-1148
15日 鈴木クリニック	029-841-7711	15日 松永医院	029-823-7771
22日 高野医院	029-841-0154	22日 野上病院	029-822-0145
29日 大石内科クリニック	029-835-0014	29日 神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、2日、3日、8日、9日、15日、22日、29日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 1月



YouTube動画配信



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	17、24、31日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	10、24日 / 第2・4日 午前10時
働く女性の家	16、23、30日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	6、13、20日 / 第1・2・3日 午前10時
大塚ふれあいセンター	16、23、30日 / 毎週 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。

自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110

乳幼児健診・教室カレンダー 1月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4か月児健診（令和4年9月生）	18日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳児相談 （令和3年12月・令和4年1月）	17日 日	午後1時15分	要		
1歳6か月児健診（令和3年6月生）	19日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年9月生）	20日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	11日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	12日 日、19日 日、26日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	11日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	11日 日、12日 日、13日 日、 26日 日、27日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 1月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日 日、 24日 日	①午前9時30分 ②午後2時	1月5日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウエルカムベビークラス	13日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	