

“いきいき健康” オンライン・サロン



梅

梅

みなさま、こんにちは。

3月にまつわるキーワードを探している際に思いついた言葉「梅」、梅の花・梅干し、効能など調べていくうちに、「令和」という元号にも、梅が大きく関係しているという文献に行き当たりました。

「令和」の由来となったのは「万葉集」にある歌人・大伴旅人(おおとものたびと)による歌の序文からです。

「時に、初春の令月にして、気淑(よ)く風和(な)ぎ、梅は鏡前の粉(こ)を披(ひら)き、蘭は珮後(はいご)の香を薫らす」。歌の意味は、初春の素晴らしい月にして、風も春の陽気のように穏やかに、梅は鏡の前の美女が装う白粉のように開き、蘭は身を飾った香のように薫っている。咲き誇る梅が告げる春の訪れのような、明るく期待に満ちた歌から誕生した「令和」には、一人ひとりの日本人が、明日への希望を胸に、それぞれの花を見事に咲かせることができる。そういう日本でありたいという願いが込められているそうです。

引用：一般財団法人 梅研究会 <https://www.umekenkyuukai.org/>

最新
役立つ医療情報

2025年 予防接種カレンダー

2025年1月よりフランスの予防接種スケジュールに変更がありました。

- ・Meningocoque B (髄膜炎菌B) ワクチンが任意から必須へ
- ・Meningocoque C (髄膜炎菌C) が、les méningocoques ACWY (ACWY髄膜炎菌) に変更



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-75095/>



2月のいきいき健康サロンまとめ

「フランスの障がい者福祉施設について」

坂東先生のような方々に日々支えられ、移民という弱者の私たちも安心して過ごせていることを実感いたしました。また、福祉資格のお話をきき、自分もいつかは支援される側になるので、動ける今のうちは誰かを支援できたらと思います。素晴らしいご講演、ありがとうございました。

サロンのまとめとアーカイブ動画はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79752/>



今

③月のいきいき健康サロン

「日本における自殺対策について」

2025年3月22日(土) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

3月は「自殺対策強化月間」です。そこで「日本の自殺対策」について、スイスにお住まいで、いのちを支える自殺対策推進センター国際連携室長である仁科有加医師にお話しして頂くことに致しました。

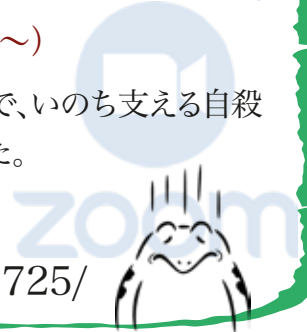
申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79725/>



zoom



内科医のよもやま話



「五十肩(肩関節周囲炎)の治療」

～久住静代内科医～

肩関節周囲炎は年齢に伴う退行性変化であり、明らかな外傷がなく肩の痛みと可動域制限(運動制限)を認める疾患です。一般的には「四十肩」や「五十肩」と呼ばれています。

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化し、肩関節の周囲に炎症が起きることが主な原因と考えられています。発症の平均年齢は50代で、女性、非利き手側に多く、特に糖尿病の患者では5倍のリスクがあるといわれています。可動域制限を全方向に認めるのが特徴で、夜間痛をしばしば伴います。

●関節周囲炎の病期と治療

炎症期、拘縮期、回復期の3つの病期に分けられます。多くが2年以内に自然に症状がなくなると考えられていましたが、半数に疼痛や可動域制限が残ると報告されています。

炎症期では、薬物療法や注射療法による炎症・疼痛のコントロール、拘縮期や回復期では、保存療法(理学療法、リハビリ)が中心となります。数か月の保存療法が無効な場合は、外科的な処置が必要となります。一方、外来初診時等に、超音波診断装置により診断が可能になった肩腱板断裂*(文末に説明)を見落とさないことが重要です。

1) 注射療法

① 関節内へのステロイド注射、ヒアルロン酸注射

肩関節の中にステロイドやヒアルロン酸を注射し、関節包の動きを滑らかにして痛みを抑えます。関節内のステロイド注射は短期の疼痛緩和に有効です。

② ハイドロリリース

超音波ガイド下に末梢神経周囲や筋組織間を剥離するように薬液を注入し、疼痛の改善を図る治療法です。神経のハイドロリリースによる関節可動域の増加がみられ、理学療法との相乗効果も期待されています。海外ではハイドロダイセクションと呼ばれています。

2) 運動療法(理学療法)

夜間痛や安静時に痛みがある場合は、肩関節への可動域エクササイズは避けて、肩甲胸郭関節の運動や脊柱起立筋のリラクゼーション、骨盤運動などを行います。また就寝時やデスクワーク中のポジショニング指導を行います。

その他手術療法や運動器カテーテル治療についての続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79732/>