



# 整形外科たより

## 令和6年9月号

恵徳会整形外科クリニック  
横須賀市平作8-20-15 4F/5F  
☎ 046-874-5571



恵徳会チャンネル

▶ YouTube



HP : [www.keitokuen.or.jp](http://www.keitokuen.or.jp)



## 肩こりに悩まされていませんか？



人は二足歩行をするために、もともと首や腰に負担がかかりやすい体型をしています。姿勢を保つために首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなって、重く感じるのが肩こりです。

肩こりを引き起こす主な要因としては、筋肉疲労と血行不良、末梢神経の損傷などが挙げられます。

それらの要因が単独、または、互いに関連し合いながら肩こりを引き起こします。



### セルフケアできる？



蒸しタオルなどを患部にあてて温めてみましょう。ゆっくりと入浴して体全体を温め、リラックスして疲れをとるのも大切です。温めることで筋肉の血行が促進され、血流がよくなり、肩こりの軽減が期待できます。

肩こりをやわらげるのには体操も効果的です。

首を回す、肩を動かすなど、筋肉をほぐすようにしましょう。



### 受診した方がいい？



痛みが強い、左右どちらかに広範囲に起こる、ほかに頭痛やめまい、吐き気、手足のしびれなどがあるという場合や、頑固な肩こりがあるときは、整形外科で首の骨や椎間板の異常の有無などを調べてもらいましょう。

また、貧血、低血圧、高血圧などの症状があるときは肩こりを起こしやすくなります。また、狭心症や心筋梗塞、胃潰瘍などが原因になっていることもあります。



## ホームページがリニューアルされました

恵徳会整形外科クリニックのホームページが新しくなりました！  
恵徳会のホームページから整形外科をクリックすればアクセスできます。  
院長の紹介やリハビリ機械の説明が載っています。  
皆様からのよくある質問も掲載されています。ぜひご覧ください！

整形外科クリニック

Home Page



いよいよ

## 8月24日(土)から土曜午後の診療開始

8月24日(土)から土曜日の午後も診療開始しました。

先生は女性の先生です。

女性医師ならではの診察で細やかなところまで診てもらえますよ

