

## 四十肩になりやすい人とは！？

現在のところ四十肩の原因自体は不明とされ、病態は遺伝的要因と環境要因の両方が関与しており複雑です。ただ、四十肩を発症する人の約70%が女性であり、糖尿病患者の発生率が非常に高いことがわかっています。

### 四十肩で悩む人は約250万人



### 四十肩になりやすい人

- ・糖尿病持ちの人
- ・甲状腺疾患のある人
- ・血中脂質の数値が高い人
- ・デスクワークの時間が長い人
- ・運動不足の人
- ・肩関節の手術後の人



四十肩の予防で重要なことは、食生活と運動習慣の見直しです。特に運動に関しては「動かさなきゃ」と思って無理やり動かすことはNG。まずは四十肩になりやすい人の特徴や、発症後にどのような経過をたどるのかを知っておきましょう！

## 動かして良い時期といけない時期がある！

実は四十肩では動かしてはいけない時期があり、その時期に肩を動かすと、かえって炎症が増して痛みが強まり、治りも遅くなります。



肩を積極的に動かせる時期は、急性期の激痛が治まり、少し楽になってくる拘縮期（目安としては、安静痛と夜間痛が改善する時期）が適しています。

### 全身の柔軟性と安定性も必要！

全身が関節で繋がっており、運動は全て連鎖しています！実際に肩を動かす時、肩に発生する力の50%は下半身から、30%は体幹から、20%は上肢と肩から来るとされ、足腰の重要さがわかります。

肩の痛みでお悩みの際は  
気軽にリハビリにご相談ください！



### 編集後記

次回は1月頃に更新予定です。内容は楽しみに！