巻き肩のセルフチェック

次の項目が、１つでも当てはまる場合、巻き肩の可能性があります。

- □ 万歳のポーズをして両腕を上げたときに、両腕が真上まで（180度）上がらない。
- □ 万歳のポーズをして両腕を上げたときに、両腕が真上まで（180度）上がるものの、上げる途中で肩の動きに違和感がある。
- □ 横向きの姿勢を鏡に映すと、胸よりも肩甲骨がよく見える。
- □ 壁の前にまっすぐに立ち、かかと、お尻、後頭部を壁につけると、違和感がある。

巻き肩を予防するには、デスクワークやパソコン作業、スマートフォンの使用など、途中で操作を中断して体を動かすようにして、長時間同じ姿勢をとらないようにすることが大切です。

B 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）

思いあたる外傷や誘因もなく、肩関節や上腕部にかけての疼痛と肩関節の運動制限が起こります。原因は、加齢による肩関節周辺組織の変性が基盤となっています。

①内旋・外旋・外転を伴う動作が困難（結帯動作・結髪動作など）。

②急性期は、安静時痛（腕を下げているだけで痛い）や夜間痛がある。

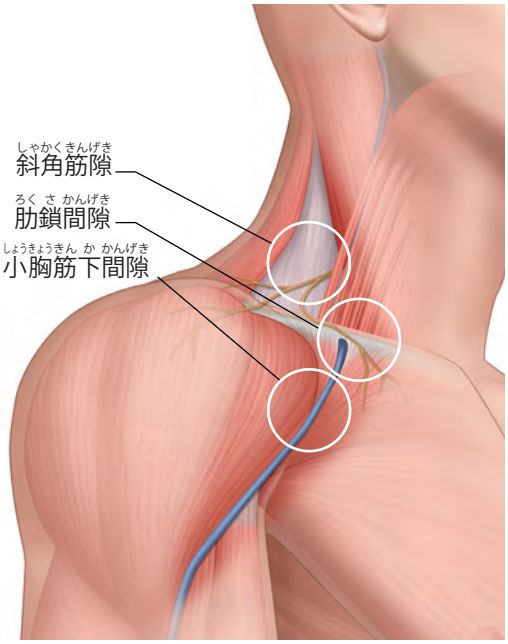
③ときには、上腕部にも不快感がある。

C 胸郭出口症候群

上肢やそのつけ根の肩甲帯の運動や感覚を支配する神経と鎖骨下動脈は、前斜角筋と中斜角筋の間、鎖骨と第１肋骨の間の肋鎖間隙、小胸筋の肩甲骨烏口突起停止部の後方でトンネルのように狭くなったところを走行します。そのため、それぞれの部位で絞めつけられたり、圧迫されたりする可能性があります。

その絞扼部位によって、斜角筋症候群、肋鎖症候群、小胸筋症候群（過外転症候群）と呼ばれますが、総称して胸郭出口症候群といいます。

上肢の鈍痛、しびれ、冷感や肩コリ感などの症状を起こします。



の骨である手根骨、中手骨、指節骨です。

上腕と前腕の筋肉は、前面（手掌側）の屈筋群と後面（手背側）の伸筋群にわけることができ、腕神経叢の枝に支配されます。

前腕の筋肉は主に上半分にあり、下半分では長い腱となって手根骨や指節骨に達します。

2. 肘関節の機能

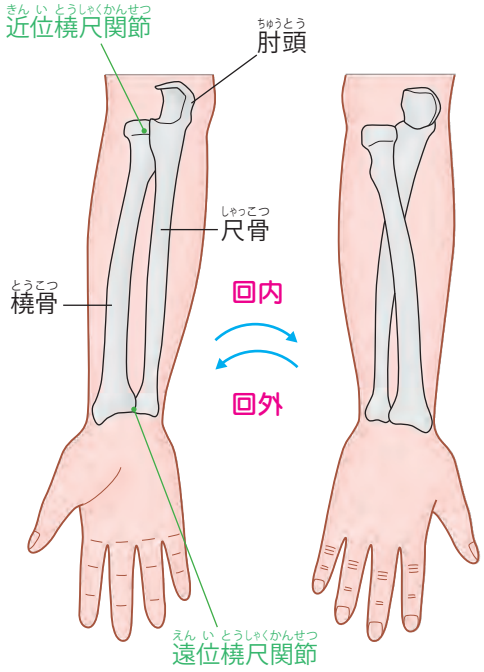
肘は肩と連携して、上肢の舵取り役として手を最適な位置に運ぶ役割を果たしています。例えば食事動作においては、肘を伸ばし前腕を回内して物をつかみ、前腕を曲げながら回外して口に運びます。

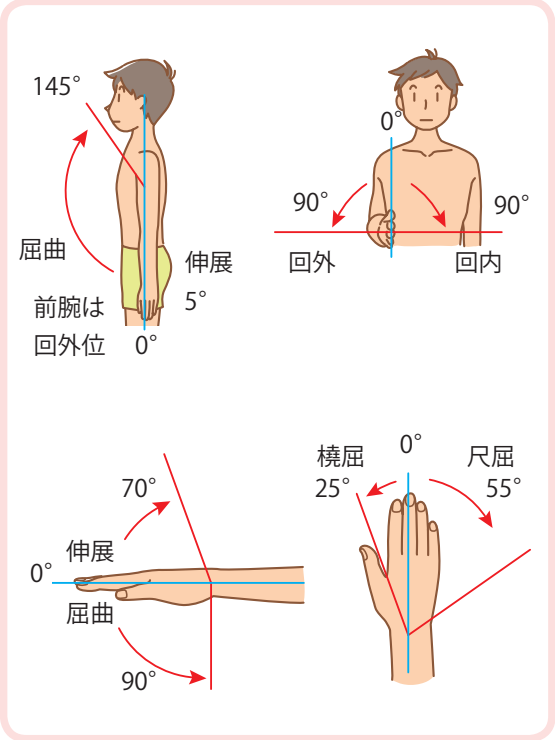
肘関節は１つの関節包の内側に、３つの関節がある複合関節です。

❶**腕尺関節**……上腕骨と尺骨の間
❷**腕橈関節**……上腕骨と橈骨の間
❸**近位橈尺関節**……橈骨上端の関節環状面と尺骨上端の間

腕尺関節と腕橈関節は主に腕の屈伸運動を、近位橈尺関節は前腕の回旋運動を担っています。

近位橈尺関節は手首にある遠位橈尺関節と協調することで、橈骨が尺骨の回りを回旋し、前腕の回外・回内が可能になっています。近位橈尺関節は車軸関節です。



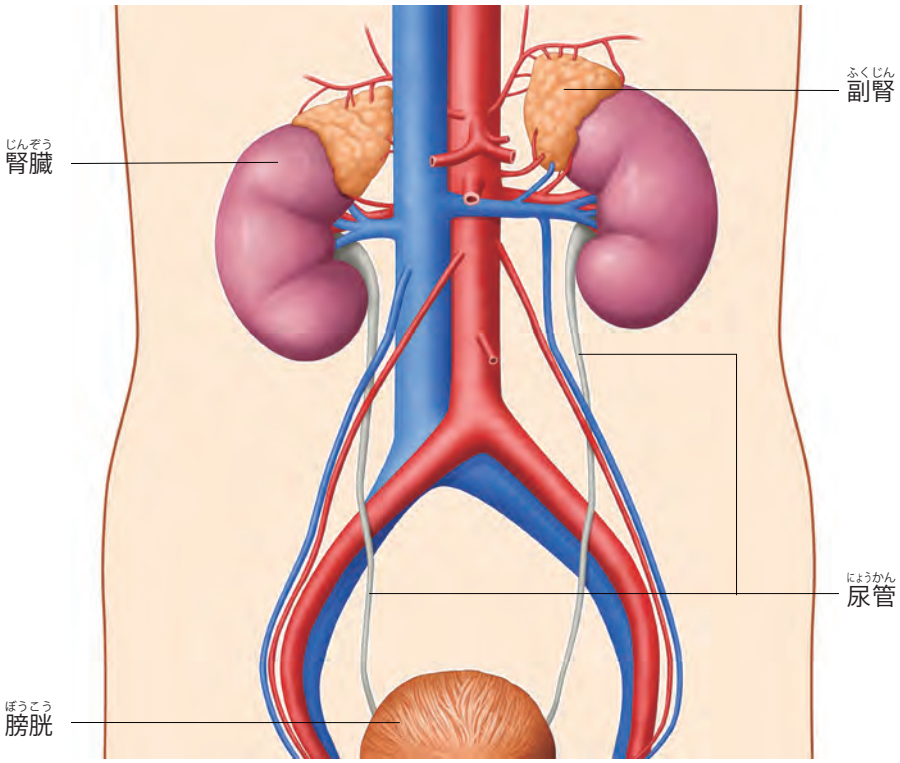


Memo

腎臓の働き

腎臓は、血中の老廃物のろ過の他にも、次のような重要な働きがあります。

❶血液のなかの老廃物中の有害物の排泄（尿素・尿酸・クレアチニン）
❷血液の浸透圧の調整
❸全血液量の調整（余分な水分の排泄）
❹血液のＰＨ調整・水素イオンの排泄
❺血漿組成の調節（血液中の血球やタンパク質を除いた液体成分の排泄）

ＰＨ（ペーハー）：水素イオン濃度を示す記号で、ＰＨ７は中性。それ以上がアルカリ性、以下が酸性。

泌尿器