

五十肩の痛みで腕が上がらない

五十肩は肩関節周囲炎といわれ、40~50歳代の中高年に最も多く見られる肩の病気です。五十肩はその状態によって三つの時期に分けられます。炎症期は肩を無理に動かすことを避け、肩の保温を図ります。拘縮(関節を動かしにくくなった状態)期には痛みが軽減しても肩を動かせる範囲がまだ制限されていますので、症状に合わせてストレッチや、腕の力・肩の筋肉を使わずに身体を前後左右に揺らしてその振動で腕を動かすアイロン体操などを行いましょう。ペットボトルを使っておこなってもいいでしょう。拘縮が和らいできたら肩の運動を徐々に増やします。五十肩は治療を受けなくても自然に治ることが多い病気ですが、治るまでの経過や期間などには個人差があります。また、糖尿病があると拘縮期が長引くこともあるようです。



患者扱いの中性脂肪ですが

健康診断の血液検査項目の中でよく目にする中性脂肪(トリグリセリド)は、肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質で単に脂肪とも呼ばれますが、中性を示すのでこの名前で呼ばれています。血液中には中性脂肪、コレステロール、リン脂質、糖脂質、脂肪酸などの脂質がありますが、その約9割は中性脂肪です。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。中性脂肪は体脂肪として蓄えられると肥満を招き、動脈硬化、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の原因になるため、アルコールや果糖、揚げ物、菓子パンなどの摂りすぎには注意しましょう。



蓄えられると肥満を招き、動脈硬化、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の原因になるため、アルコールや果糖、揚げ物、菓子パンなどの摂りすぎには注意しましょう。

大人の食物アレルギー

大人になってからある日突然、食後にかゆみなどが起こることがあります。これは本来無害であるはずの食物を異物として認識して排除するために起こるアレルギー反応で、食物アレルギーといわれます。子供の頃に発症した食物アレルギーは大人になるにつれて自然に治っていく場合が多いですが、大人の食物アレルギーは治りにくいといわれています。食物アレルギーにはいくつかタイプがあります。甲殻類、魚類、小麦、果物類、そば、ピーナッツなどを食べて数分から2時間以内に生じる「即時形食物アレルギー」は、皮膚のかゆみ、じんましん、咳、鼻水、鼻づまり、息苦しさなどが現れたり、急に複数の症状が現れたりします。その他「口腔アレルギー症候群」「食物依存性運動誘発アナフィラキシーショック」という食物アレルギーが現れることもあります

