

こんにちは  
保健師です



岡本 叔子です

肩こり



肩こりの多くは、肩の関節を取り巻く筋肉に過度な負荷がかかることで起こります。

肩こりには、日常生活が原因の肩こり、肩関節が原因の肩こり、神経が原因の肩こり、目や内臓などが原因の肩こりなど様々なタイプがあります。

■肩こり・肩の痛みチェックリスト

どのタイプも肩に起こるこりや痛みですが、見分ける目安があります。見分けるためのチェックリストをご紹介します。

- ① ストレスを感じている
- ② 長時間同じ姿勢を取り続けている
- ③ 常に肩が痛くて、特に夜眠れないほど痛くなる
- ④ 肩が動かしづらい
- ⑤ 肩まわりにしびれがある
- ⑥ 両肩を見比べると明らかに片方の筋肉がやせている

- ①、②の症状しか当てはまらない人  
↓日常生活が原因の肩こりで、いわゆる **肩こり**
- ①、②、③、④の症状に当てはまる人  
↓肩関節が原因の肩こりで、**五十肩** **腱**「けん」**板断裂**

- ①、②、⑤、⑥の症状に当てはまる人  
↓神経が原因の肩こりで、**神経まひ**の可能性ががあります。

■肩こり

日常生活が原因のいわゆる肩こりは、日常生活によって筋肉が疲労して、肩こりを起こします。主な原因は筋肉の使いすぎや血行不良です。

筋肉の使いすぎは、例えば猫背などで姿勢が悪いと、首を支えようとして負荷がかかります。すると首や肩が緊張して筋肉が疲れてしまいます。その状態で長時間いることで肩がこります。

血行不良は固くなった筋肉の近くを通る血管が圧迫されて血の巡りが悪くなることで、筋肉に届く酸素の量も減り、ますます筋肉が固くなってこりを感じます。冷えやたばこ、緊張なども血流が悪くなる要因になります。

■五十肩

五十肩は肩に痛みがあつたり、腕が上がらなくなつたりします。肩関節を取り囲むように液体（骨同士がスムーズに動くための潤滑油のようなもの）が入った袋があります。

これが不足すると筋肉に炎症が起きて肩が上がりにくくなつたり、痛んだりします。これを五十肩と呼びます。

■腱（けん）板断裂と変形性肩関節症

腱板断裂は夜寝るときに肩が痛むのが特徴です。腱板は、腕をスムーズに動かすための役割をしています。腱板が傷ついたり一部、または全てが切れてしまうことを腱板断裂と言います。腱板断裂が起こると、肩にこりや痛みが出ることがあります。

変形性肩関節症は、肩に痛みや腫れが起きます。変形していた場合、関節部分の軟骨が削れてしまい、やがて骨同士がぶつかり合つて肩に痛みが起きます。

■神経まひ

筋肉を動かすためには脳から送られた信号を、神経を通して送る必要があります。神経にまひがあると、うまく伝達されず、筋肉が動きにくくなります。筋肉が働かなくなると、筋肉がやせてしまい、他の筋肉に過剰な負担がかかることで肩こりが起きます。

普通に生活していればあまりまひは起きませんが、同じ動作を何度も繰り返していると、神経にまひが起きる場合があります。

また、極度の緊張状態を続けた場合も同じ様に、まひが起きる場合があります。

少しでも症状に違和感を覚えたなら早めに整形外科を受診しましょう。

# 株式会社星野リゾート・トナムとの 調停成立について

占冠村は、株式会社星野リゾート・トナムを相手方とし、平成20年1月10日付合意書第4条に基づき、村有リゾート施設の土地・建物の買取履行を求めて、札幌地方裁判所に調停を申し立てておりました。

1月23日、裁判所のご尽力のもと第8回調停期日において、村と株式会社星野リゾート・トナムとの間に調停が成立しましたのでご報告します。

平成17年の営業開始からの行政課題が計画的且つ着実に解決に向かうことは、村にとっても大変よい解決ができたものであり、これからは、成立した調停条項に従って確実に買取履行が実現していくものと確信しております。

今後とも星野リゾート・トナムが村の活性化はもとより、道内の広域観光の中核として、さらには、国内を代表するリゾートとして発展されますよう協力してまいります。

なお、詳しい内容については、後日トナムと中央の2会場において説明会を開催し、村民の皆様へご説明いたします。

占冠村長 中 村 博

## 【物件の表示等】

物件の表示（施設名称）	買取代金額	買取期限
リゾナーレ（旧ガレリアサウス）、リゾナーレ（旧ガレリアノース）、タワーI（共有持分）、マウントカフェラブ（旧レストランコンコ）、ヘリポートターミナル	384万5,635円	2018年（平成30年） 3月31日まで
ヴィラスポルト1、ヴィラスポルト2、アビチ（旧ヴィラマルシェ）、ミナミナビーチ（旧VIZスパハウス）、土地83筆	3,765万6,009円	2021年（平成33年） 4月15日まで
オスカー、寄宿舍、寄宿舍渡り廊下等（未登記）	134万9,784円	2022年（平成34年） 3月31日まで

※今回の調停成立により、長年の行政課題でありました①合意書による買取履行についての確定期限の明記と代金額②タワーIについての買取実施とその他の事項が全て解決することになります。

## 民生委員・児童委員が一齐改選されました

民生委員・児童委員の一齐改選に伴い、再任・新任を含む9名が新たに厚生労働大臣から委嘱を受けました。（任期：平成28年12月1日から平成31年11月30日まで）

民生委員・児童委員は、社会奉仕の精神をもって保護を要する人の相談や援助をはじめ、子どもたちの健全育成活動への協力など幅広く活動し、地域と行政とのパイプ役として関係行政機関の業務に協力しています。（主任児童委員は児童福祉を専門に担当しています）

個人の秘密は厳守されますので、日常生活でのお困りごとや悩みごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

担当地区	担当委員	担当地区	担当委員
双珠別全域・中央第二	鈴木 雅士	占冠市街	大沼八恵子
宮下	熊崎 幸雄	トナム全域	坂口 誠
本通・ニニウ	窪田 敏雄	全村（主任児童委員）	長瀬 明美
千歳	児玉 仁子	全村（主任児童委員）	江頭 恵美
高台・美園・中央第三・占冠第一	大和 妙子		

### ■問い合わせ

保健福祉課社会福祉担当 電話 56-2122