

Q2 整形外科を受診したほうがいいですか？

症状が似ている 「腱板断裂」

腱板断裂は、肩の骨と筋肉をつないでいる腱板(p16の図を参照)が、裂けたり、切れたりする病気です。高齢者に多く、60代では5人に1人の割合で発症するとされています。

腱板断裂を放置すると断裂部分が広がり、大きな手術が必要になる場合もあります。五十肩と症状は似ていますが、自然治癒はしませんので、肩の痛みが長引くときは受診するといでしょう。



五十肩は、発症から次のような段階を経て治っていきます。

- ① 急性期(炎症期)
発症から2週間くらいまでを急性期といいます。この時期は動かすときだけでなく、安静にしていても痛みがあり、夜眠れないほど痛む場合もあります。
- ② 慢性期(拘縮期)
肩の痛みは徐々に軽くなりますが、肩はまだ動かしづらく、無理に動かすと痛みが出ます。慢性期は6カ月程度続きます。
- ③ 回復期
回復期に入ると痛みが軽くなり、肩も動かしやすくなります。

自然治癒の場合は、回復するまでに1年程度かかります。五十肩は自然に治ることが多いのですが、どのくらいかかるかには個人差があり、なかには5年以上かかる人もいます。痛みが強い場合や日常生活に支障をきたしている場合は、がまんせず、早めに整形外科を受診してください。適切な治療を受けることによって、症状が軽くなったり、治りが早くなったりします。また、肩の痛みの原因が「腱板断裂(左の欄参照)」の場合は自然に治ることはありませんので、自己判断せずに受診することをおすすめします。

A 症状が強い場合は がまんせず受診しましょう

教えて
ドクター!

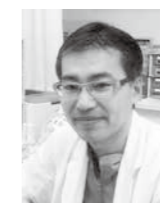


知っておきたい 健康相談室

経過に合わせた対処が大切

五十肩

五十肩(または四十肩)は、中高年の人によく起こる肩の病気で、医学的には「肩関節周囲炎」といいます。肩が痛くて腕が上がらず、時には夜眠れないほど痛むこともある五十肩。原因と適切な対処法を知って、痛みを長引かせないようにしましょう。

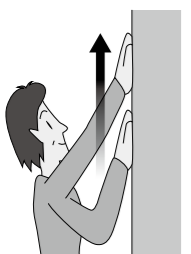


監修 城所 宏次
きどころ・こうじ
氷川町整形外科・皮ふ科 院長
日本整形外科学会整形外科認定医
日本整形外科学会スポーツ認定医
聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学医学部整形外科へ入局。
聖マリアンナ医科大学病院を経て現職。

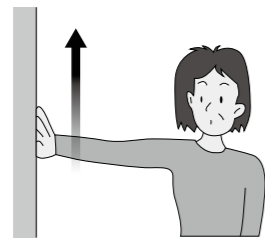
Q3 どのように治療するのですか？

家庭でできるリハビリ体操の例

数ある五十肩リハビリ体操のうちの1つを紹介します。



壁の正面を向き、指を
はわせながら、できるだけ
高く腕を上げていく



壁と平行に片手を置き、
指をはわせながらできる
だけ高く腕を上げていく

- 痛みが強いときは行わないでください。
- 途中で痛みが出たら、すぐに中止しましょう。

五十肩への対処法は、段階ごとに異なります。

- ① 急性期
痛みが強い時期は、安静が基本です。治療の中心は痛みの緩和で、非ステロイド抗炎症薬(飲み薬、貼り薬)がよく使われます。痛みが治まらない場合には、ステロイド薬やヒアルロン酸、局所麻酔薬を患部に注射することがあります。
- ② 慢性期
肩関節が硬くなって動かしづらくなっているので、痛みを和らげる治療と並行して肩の運動

を行い、少しずつ肩の可動域を広げていきます。運動療法は、医師や理学療法士の指導のもとに行います。

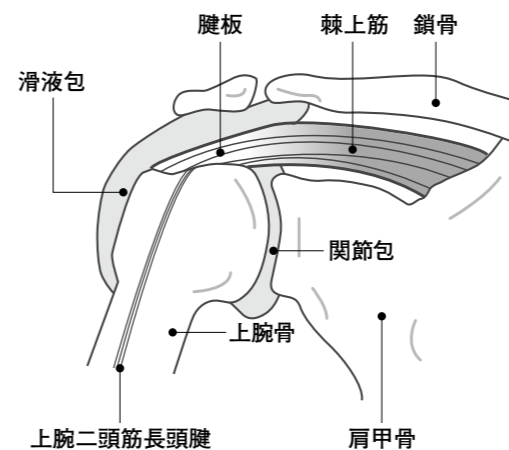
- ③ 回復期
この時期は、肩の可動域や肩の筋力を取り戻すために、運動療法を積極的にを行います。これらの治療で改善しない場合は、癒着している関節包を破る治療を行うことがあります。関節包は自然に再生するので、心配いりません。肩の可動域が広がることも、痛みの改善が期待できます。

A 急性期は安静が基本 回復期は積極的に運動療法を

Q1 五十肩はどうして起こるのですか？

知っておこう!

肩関節の構造



肩関節は関節包と滑液包という袋状の組織に覆われており、それらの中には潤滑油の働きをする液体で満たされています。五十肩は、この関節包や滑液包などの肩関節周辺組織に炎症が起こる病気です。

実は、五十肩の明らかな原因はまだわかっていません。しかし、肩関節を構成する骨や軟骨、腱、靭帯などが加齢によりもろくなり、関節周囲の組織にできた小さな傷に炎症が起こることが主な原因と考えられています。発症には、運動不足や冷えによる血液循環の悪化なども影響するとされています。

また、近年、糖尿病との関連が報告されており、糖尿病がある人は、そうでない人と比べて五十肩になりやすく、治りにくくなっています。糖尿病は、五十肩の明らかな原因はまだわかっていません。しかし、肩関節を構成する骨や軟骨、腱、靭帯などが加齢によりもろくなり、関節周囲の組織にできた小さな傷に炎症が起こることが主な原因と考えられています。発症には、運動不足や冷えによる血液循環の悪化なども影響するとされています。

A 肩関節の経年劣化が引き起こす 炎症が主な原因