



みどり



155号 『五十肩，肩こり』

2021年2月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

まだまだ寒い日が続いていて、節々の痛みを感じている方も少なくないことと思います。今月は五十肩と肩こりについてです。

五十肩とは？

五十肩（肩関節周囲炎）は、加齢にともなって肩関節周囲の組織が痛んで、痛みや関節の動きに制限がでる病気です。50代で発症することが多いためそう呼ばれます。40代の方にみられると、「四十肩」と呼ばれることもあります。

肩関節（↓）は上腕骨，肩甲骨，鎖骨の3つの骨からなりたっています。（図）。

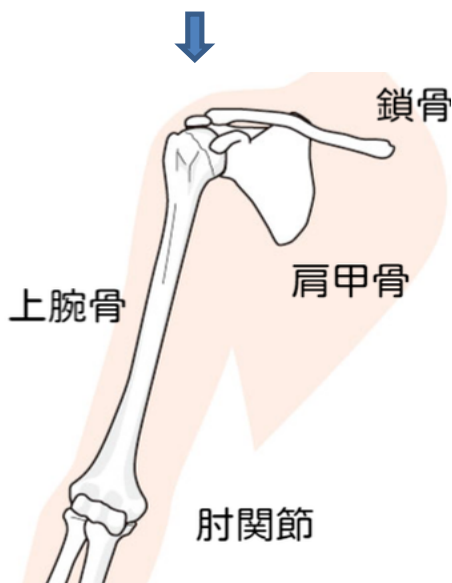


図. 肩関節

症状と経過

発症のきっかけは人によってさまざまで、シャツを着ようとした時に突然「ずきっ」と肩関節周囲に強い痛みを感じて発症することもある。特に誘因もなく徐々に肩の痛みが増強して発症することもあります。

五十肩はだいたいの場合は片側の肩に発症し、利き腕とは関係はないといわれています。

症状は詳しく見ると、服を着るときに痛くて袖を通すことができない、高い場所に洗濯物を干そうとしても痛くて腕があがらないなどの「運動痛」と、夜間、肩関節を動かしてはいないのにズキズキと肩が痛んで眠りが妨げられるなどの「安静時痛，夜間痛」があります。

五十肩の診断，検査と鑑別診断

診察で痛みの場所や肩の動き，変形の有無などを見て診断します。レントゲン検査やMRI検査，関節内に造影剤をいれて詳しく関節の形を観察する造影検査が行われることもあります。

鑑別が必要な疾患には、肩関節の腱板断裂や頸椎の疾患，関節リウマチ，肩関節にリン酸カルシウムが沈着してしまう「石灰沈着性腱板炎」，などがあります。

経過

五十肩の経過は「痙縮期(急性期)」、「拘縮期(慢性期)」、「回復期」の3つの病期に分かれます。多くの場合、痙縮期～回復期までの全経過は1年前後です。

表. 五十肩の病期

痙縮期・・・炎症の痛みが強い時期

関節の動き(可動域)が制限される

拘縮期・・・痛みはおさまるが、組織が癒着したり関節が硬くなったりして可動域制限が残存

回復期・・・可動域制限が徐々に回復する

治療

数ヶ月～数年で自然に回復していくことが多いのですが、可動域制限を残さないように病期に応じた治療とリハビリが必要です。

痙縮期

痛みが強く、炎症を抑えることが治療の中心です。できるだけ安静にして、「腕を上げて高いところに物を置く」、「腕を後ろに回す」など、肩関節に痛みをともなう動作は極力避けます。肩を固定する三角巾の使用も有効です。

必要に応じて痛み止めの内服や湿布を使用し、肩関節に注射をすることもあります。

拘縮期

関節が固くならないように、痛みの程度をみながらリハビリで関節を動かし、ホットパックや入浴で血流を改善するようにします。

これらの治療で改善が乏しい場合は手術が検討されることがあります。

回復期

可動域制限が残ることがあっても、痛みがほとんどなくなり、徐々に可動域も回復します。積極的に関節を動かすようにします。

肩こりとは別のもの？

「肩こり」は首筋から背中にかけて、はったような、痛いような感覚が生じるものです。頭痛を伴うこともあります。

これは首の後ろから背中にかけてある「僧帽筋」という筋肉の緊張が主な原因となっています。

首が緊張するような作業、姿勢の悪さ(猫背など)、長時間同じ姿勢でいること、ストレスなどが誘因になります。

治療はマッサージや入浴などで筋肉の血流を改善させることや、湿布、運動療法です。



* * *

寒いからといって体を動かさないと、関節の血流も悪くなり、五十肩や肩こりの症状も現れやすくなります。

毎日上半身の軽い運動をして肩を動かしたり、お風呂に肩までつかって肩の血流を良くしたりすることが予防になります。

(文責：池田祥恵)