



五十肩について

四十代以降に肩関節に痛みを生じる病態を“五十肩（あるいは四十肩）”と一般的に言われています。

五十肩は、ほとんどの場合半年から二年の経過で自然に改善する事が多く、良性の病気と言えます。しかし、自然経過には長い時間が必要であり、その間は不自由な生活を強いられます。重症化すると関節が癒着して動かなくなる事もあります。

また、四十代以降にはその他の肩関節の病気も起こりやすく、中には手術が必要な場合もあり、注意が必要です。

五十肩の病態と症状

五十肩は医学的には「肩関節周囲炎」という病気で、関節周囲の炎症による疼痛とそれに続く運動制限を特徴とします。

①急性期

関節を構成する骨、軟骨、靭帯、腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症を起こします。この時期は少しでも動かすとかなり強い痛みを生じるのが特徴で肩関節は腫れたり熱を持つ事もあります。入浴などで暖めると痛みが強くなったりもします。

②慢性期

発症から数日～数週で関節周囲の炎症は治ってきますが、それと共に肩関節の動きを良くする袋（肩峰下滑液包）や関節を包んでいる袋（肩関節包）が癒着して、肩を動かそうとすると引きつれて疼痛を生じます。進行すると靭帯や腱も縮んできてしまいます。

髪の毛を整えたり、着物の帯を結んだりする動作が痛みのために出来なくなります。そのような動作をしない時はあまり痛くありません。

治療について

急性期と慢性期では対処方法が全く違います。時期を間違えると痛みがひどくなる事もあり注意が必要です。

①急性期は三角巾などで肩関節を安静にして、冷湿布等で冷やします。消炎鎮痛剤の内服も有効です。

②慢性期では、逆に入浴などで温めて、多少痛くてもどンドン動かさなくてははいけません。関節の癒着や拘縮を引きはがすつもりで、痛い方向に少しずつ動かします。動きが良くなるにつれ痛みも和らいでいきます。

肩の痛みを生じるその他の病気

○頸椎症

首の付け根から肩関節、腕にかけて痛みが走ります。痛みは肩関節の動きよりも首の動きで増減します。

○石灰沈着性関節周囲炎

五十肩の急性期とほぼ同様の症状を示しますが、痛みはより激しい傾向があります。レントゲン写真で沈着した石灰が見えます。

○肩腱板断裂

肩関節の動きに重要な四つの筋肉の腱が板状に肩関節を包んでいますが、年齢と共に弱くなり、切れてしまう事があります。悪い方だけの力では肩を動かす事が出来ず、良い方の腕の補助や、人の手伝いがあると関節の動きは基本的に正常です。手術を必要とする事があります。

このような病気と五十肩は実際には区別しにくい時もあり、肩の痛みが続く時には、ぜひ専門医に相談してみてください。

【広報おかや9月1日号掲載】