

ほほえみ

第 274 号

R3.8.1 発行



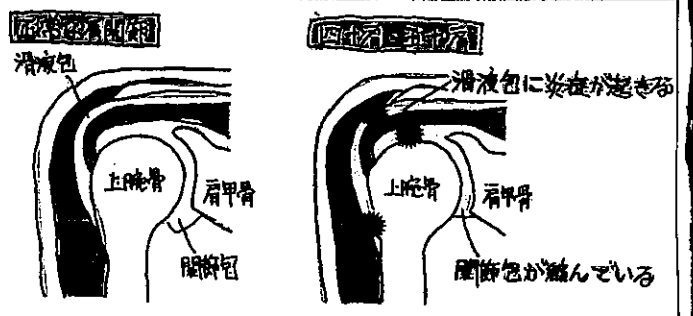
五十肩 (肩関節周囲炎) についてです。



肩の関節が痛んで、関節の動きが悪くなる病気です。中年以降、特に50歳代の方が多く、シャツを着たり、木棚の上のものを取ろうとしたりするなど生活動作の中で肩の関節を動かしたときに激しい痛みを感じる運動痛や夜中に肩が「ズキズキ」とした痛みを感じて眠れないなどの夜間痛があります。

原因：加齢によって肩の関節をつくる、骨や軟骨や靭帯、腱などが硬くなり、組織が炎症を起こして発症するといわれています。発症する肩は利き腕とは関係がなく、左右どちらかの肩にも起こり、両方の肩が同時に発症することはほぼありませんが、片方の肩が発症した後に、もう片方の肩が痛くなることはあります。

症状：症状は人によってさまざまですが、服を着ると主に痛くて腕がめがけられない、背中が痛くて手が回せない。ネクタイを締めるのが難しいなど身体を動かすときに痛みを感じる運動痛と、夜になるとズキズキと肩が痛んで眠れない夜間痛は多くの方が感じる症状です。炎症が起こっている時期は、痛みが強く、炎症が治まると痛みも同時に治まってきますが、組織が癒着したり、肩を動かさないことで、血行が悪くなり肩の関節や組織が硬くなり動かすのが辛い状態になるため、この状態を防いで改善するための治療が行われます。



診断：痛みが出ている場所や肩の動きなどを診て診断します。レントゲンや身体の様子を断面図で診ることができるMRIや超音波検査などを実施して診断します。

治療後や予防：肩関節は大きく関節が動く場所です。予防として肩の関節を作っている筋肉や酸素を運ぶ血管も豊富にあります。運動で肩を動かさなければ、寒い季節には肩の血液の流れが悪くなる場合があります。血液の流れが悪いと五十肩は発症しやすくなるため適度に上半身の筋肉を動かす運動をしたり肩まで入浴をしたり、血のめぐりを良くするなどの肩を冷やさないよう日頃から取り組みが予防につながります。

治療：肩関節の痛みを治めることと、肩の動きが良くなることを目指します。肩の痛みが強い時期は腕を上げたり、物を持ったりといった肩に負担がかかることは避け安静にします。場合によっては肩を固定するアムスリングや三角巾を使用します。内服は、消炎鎮痛薬飲んだり、湿布を貼ったり、炎症を抑える作用のあるステロイドやヒアルロン酸などを関節に注射します。痛みが治まったタイミングで肩の関節を動かすためのリハビリを行います。肩を振り子のようにぶらぶらさせる運動など運動療法と同時に、ホットパックや入浴など温熱療法で血のめぐりを改善して肩が動く範囲を取り戻す治療を行います。



五十肩体操

*必ず医師の指示に従って行って下さい。

振り子運動



挙上運動



仰向けになり、よい方の手でわるい腕を支えながら頭上にはばします。のばしたところから物止めでから下ろします。

机などを支えとして前かがみでよい腕のほうの手を大きく円を描くように内回し、外回しをします。

