



# 放置・自己判断は禁物 早めの受診を

## 五十肩は 正確な診断と治療を

肩関節痛の中でも一般的なのが「五十肩」です。加齢によって筋肉や腱が変性し、炎症が起こるのが原因とされています。夜眠れないほどの痛みや肩が回らない、腕が上がらないといった拘縮(こうしゆく)が固まって動かない状態があります。40〜50代で特にけがをしていないのに痛みははじめた場合は、ほとんどがこの病気です。

五十肩の経過には3つの段階があります。①急性期は強い痛みが1〜2カ月ほど続きます。痛み止めの内服や関節の注射で痛みを和らげます。無理に動かすと痛みが増すことがあるので肩を保護し、冷やさず安静にしましょう。②拘縮期は強い炎症が治まり痛みが軽くなります。拘縮を防ぐために軽い運動を始めます。③回復期はさらに肩の可動域を広げるため、積極的にストレッチを行います。

患者のうち40〜50%は痛みや拘縮が残るといわれます。急性期が過ぎたら肩の動きを取り戻すために、運動を続けることが大事です。放つておいても治ると思われがちです

が、なかなか痛みが取れない場合は腱板損傷(けんぱんそんけい)など他の病気の可能性もあります。自己判断せず専門機関で診断や治療を受けましょう。

## 肩の痛みの4割が腱板損傷

五十肩と思っていて3カ月以上経過しても改善しない場合や、40〜50代で同じ肩の痛みが2回以上繰り返す場合は腱板損傷の可能性があります。50代以上で肩に痛みがある人のうち、約40%が腱板損傷とされます。物を取ろうと手を伸ばしたときなど、特定の動作時にズキツと痛みます。五十肩と異なるのは拘縮がなく、手に力が入りにくい点です。一度損傷した腱は元に戻らず、放置しても良くなりませんので早めに受診することが大事です。

治療は損傷の程度により異なりますが、日常生活に支障がなければ投薬やリハビリで経過を観察します。痛みが取れず力が入らない状態が3カ月以上続く場合は手術を検討します。手術は内視鏡を用いる肩関節鏡手術が進歩してきました。1センチ程度の小さい穴を開けるだけで済むので、切開する手術に比べて傷痕が小さく、

術後の痛みが軽減されます。早めにリハビリを始めることで回復が早まり、入院期間が短縮されて早く社会復帰できるのもメリットです。デスクワークの人なら数週間で仕事に復帰する人もいます。

## 反復性脱臼に注意

何度も脱臼を繰り返す反復性脱臼も注意が必要です。10代で脱臼した人の90%、20代でも70〜80%の人が再脱臼します。高齢者でも多くの人が再発し、さらに腱板損傷や断裂を併発すると重症化してしまいます。50代以降は加齢によって腱が弱くなり、切れやすくなります。

日常生活では転倒に気を付け、タイヤ交換など手を伸ばす作業は慎重に行いましょう。関節が外れても自分で入れれば問題ないと考える人もいますが、放置すると治療の負担が大きくなります。早めに専門医を受診しましょう。



取材協力◎太田 悟さん  
真生会富山病院 整形外科部長  
リハビリテーション科科长  
射水市下若89-10  
TEL.0766-52-2156