

整形外科医に聞く④肩関節痛 五十肩



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。加齢によつて筋肉や腱が変性し、炎症が起るのが原因とされています。夜眠れないほど痛みます。や肩が回らない、腕が上がりませんといつた拘縮（関節が固定して動かない状態）があります。40～50代で特にこれがをしていないのに痛みはじめた場合は、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。やさしく安静にします。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。放っ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がうち、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ッと痛みます。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。

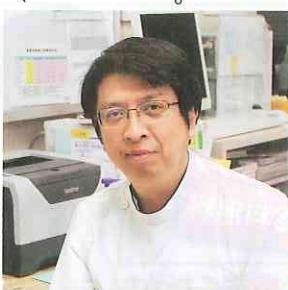
治療は損傷の程度によりますが、日常生活に支障がなければ投薬やリハビリで経過を観察します。痛みが取れず力が入らない状態が3カ月以上続く場合は手術を検討します。手術は内視鏡を用いる肩関節鏡手術が進歩してきました。1センチ程度の小さい穴を開けるだけで済むので、切開する手術に比べて傷痕が小さく、

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を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て、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長
射水市下若89-10
TEL.0766-52-2156