



Doctors Message

いきいき健康術 第164回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『四十肩?五十肩?どっち?』

しょうばやし さとし
庄林 智 医師(国保京丹波町病院)
和知診療所所長



「肩が痛くて思うように腕が上がらない」といった症状で整形外科を受診する患者さんがたくさんおられます。医学的には「肩関節周囲炎」といい、外傷や石灰沈着などを除いたものを五十肩といいます。原因は特定されているわけではありませんが加齢が大きく関係していて、40～60代に多くみられる病気ですが20代や30代で起こる人もおられます。年齢を重ねることによって肩の関節、筋肉や肩を動かす腱などの性質が変化し、周辺の血流が悪化するのが原因ではないかと考えられています。

五十肩の症状は大きく分けると「肩から腕に痛みを感じる」、「腕の動きが制限される」という2つに分類されます。具体的には以下のような症状がある方は、五十肩の可能性があるので、整形外科を受診することをお勧めします。

- 腕を上げた時に痛みを感じる
- 寝返りをうった時に肩に痛みを感じる
- 肩の痛みで目覚める
- 今までに比べて腕が上がらない
- 背中の中のホックが止めにくい

五十肩の治療では、「肩の痛みを和らげる」、「肩を動かすようにする(動く範囲を広くする)」という2つのアプローチで治療を行います。

■肩の痛みを和らげる……

肩の痛みがある場合は、薬で痛みを和らげていきます。処方する薬は内服してもらうタイプのものと、湿布



などの貼るタイプのものの2種類があります。痛みが非常に強い場合は、注射で痛みを和らげることもあります。

■肩を動かすようにする……

痛みが落ち着いてきたら、肩の動きをよくするための運動療法(リハビリテーション)という治療を行います。基本的には自宅でできるストレッチや体操などでだんだんと動きをよくしていくのですが、なかなか症状が改善しない場合は通院でリハビリを行います。運動療法は無理のない範囲で、簡単な内容でいいので毎日継続することがとても大切です。また運動療法と合わせて温熱・冷熱療法、超音波療法などを組み合わせることもあります。

病気だと思わずに症状を放置される方もよくおられますが、しっかりと治療とリハビリを重ねることにより症状が改善されるケースがほとんどですので、早めに整形外科を受診してください。