

困ったときの整形外来②

肩の痛み・五十肩(四十肩)

■四十肩、五十肩に悩む人の割合



(2014年 小林製薬調べ)

四十肩、五十肩が
つらい人
243 万人 (4.7%)
を
中心に説明していき
ます。

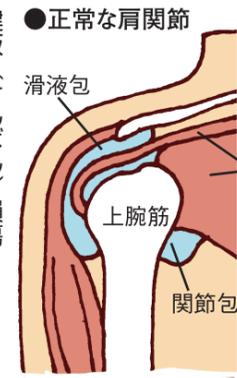
前回のテーマはひざの痛み・変形性ひざ関節のお話をしましたが、2回目のテーマは肩の痛みです。この部位の痛みの主な原因には、五十肩(発症年齢による呼び方の違いで、四十肩も同じ病気です。以下五十肩と表記)、腱板(けんぱん)損傷、そして石灰沈着性腱板炎などがあります



青島整形外科
青島 賢明 先生

肩関節周辺の痛みにはいろいろな病気が。

五十肩に限らず、老化などにより肩の周りにさまざまな障がいがあります。その原因となっている病気を特定するためには、問診、肩のレントゲンや超音波の画像診断など、しっかりと検査が必要です。最近ではMRI検査も行われます。この検査結果により、どこで炎症を起こしているのかと五十肩以外の病気ではないかを、調べていきます。

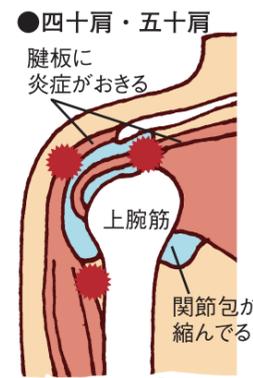


五十肩以外の病気で考えられるものに腱板(けんぱん)損傷があります。動かすと痛みがあり、症状は五十肩とほぼ同じです。ただ広範囲に腱板が切れてしまうと動かなくなることもあります。腱板の使いすぎ加齢変化が原因と言われています。
・石灰沈着性腱板炎
腱板に、体内のカルシウムが固まって沈着して石灰化するために起こる病

気です。激しい運動や動作など何もしないのに、突然激しい痛みが肩に走り腕を触られただけでも痛い。夜も痛みで眠れないといった、ある日突然激しい痛みが襲われます。肩関節のレントゲン検査をすると、肩関節のところに薄い白い影が映るのでよく分かります。

五十肩の原因

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、肩関節の周囲に組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。それをかばうために上腕三頭筋をはじめとする上腕の筋肉が固くなり、さらに痛みが広がっていきます。肩関節の動きをよくする袋(肩峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着するとさらに動きが悪くなります(拘縮または凍結肩)。



痛くて、シャツを着る時に肩が上げられない、髪の毛を後ろに結えない、頭を洗えないなどの症状が現れたら、発症のサインかも知れません。また、仰向けで寝ていても腕が痛くて寝てられない方や、夜中に眠れないほど肩がズキズキ痛むこともあります。



五十肩になりやすい人は?

四十代以降の人に発症しやすい病気ですが、男女差や運動習慣のあるなしなどには差がなく、利き腕に起こりやすいと言ったこともありません。ただし若い時に、野球などでのスポーツで長い期間、肩の関節を酷使したり、肩を痛めたことがある人は発症しやすいといえます。

発症したらどうしたらいいの?

あまり炎症が酷いときは、冷シップ(アイシング)したり、安静にして炎症を抑える必要があります。先ほどお

●運動療法
痛みのない範囲で腕を動かす運動

●痛みがひどい場合
ステロイド剤やヒアルロン酸の関節や滑液包への注入

●温熱療法
座薬 湿布薬 内服薬

●薬物療法
消炎鎮痛剤 外用薬

五十肩の治療法は?

整形外科では、消炎鎮痛薬で痛みを和らげるたり、ヒアルロン酸やステロイドなどの注射で炎症を押さえていきます。また、早く回復するために、肩関節の可動域を少しずつ広げる運動療法の指導などもつけて、早めの完治を目指します。

話したように、同じような症状でも腱板損傷や沈着性腱板炎などの場合もありますので、自己判断でしないで、整形外科医できちんとした診断を受ける必要があります。



青島整形外科

- 整形外科
 - リウマチ科
 - リハビリテーション科
- *個別リハビリ予約可。

腰痛・肩こり・膝痛・リウマチ等の慢性的な痛みや、打撲・捻挫・骨折・切り傷・擦り傷等の外傷治療、骨粗鬆症の精密検査の他、家庭医として、高血圧・花粉症・感冒等の治療、健康相談も気軽にご相談ください。



認知症健診 MCI 検査 (血液検査) ... 判定は A ~ D の4段階です。最近物忘れが増えてきた。肥満や糖尿病などの生活習慣病がある。家族の様子が少し変わった気がするなど認知症が心配な方。認知症を早い段階で気づくことができます。

診療時間 月曜～土曜日 (木曜午後・土曜午後/休診)
9:00～12:30 (受付 8:30～) 15:00～18:00 (受付:014:30～)
〒422-8007 静岡県静岡市駿河区聖一色 434-4 TEL.054-267-3330

通所リハビリテーション 青山

個々に合ったリハビリプログラムと生活にそくしたリハビリを融合した、1日対応の通所リハビリテーションです。「普段の生活を暮らし易くする方法」「自宅で出来るリハビリ方法」を提供しています。

至東静岡駅 JR 東海道本線 至草薙駅
至静岡 長沼大橋 ネットヨタ テレビ静岡 至清水
南幹線 ●金とき ●草薙総合運動場公園
●東豊田小 セブンイレブン ●交番
池田街道 大倉街道 ↓至日本平