



健康マメ知識

「どうしたら治る? 四十肩・五十肩」

～肩と腕のスムーズな動きを取り戻そう～



段階ごとの対処方法を知って 無理なく改善を図ろう

腕が上がらず着替えが辛い、背中に手を回せない……。日常のちょっとした動作に支障が生じてしまう四十肩・五十肩。悪化させないために知っておきたい対処方法や、症状が改善しない場合の最新治療などについて、東邦大学医療センター大橋病院整形外科の池上博泰教授に伺いました。

Adviser

東邦大学医学部
整形外科科学講座 教授

池上 博泰 さん

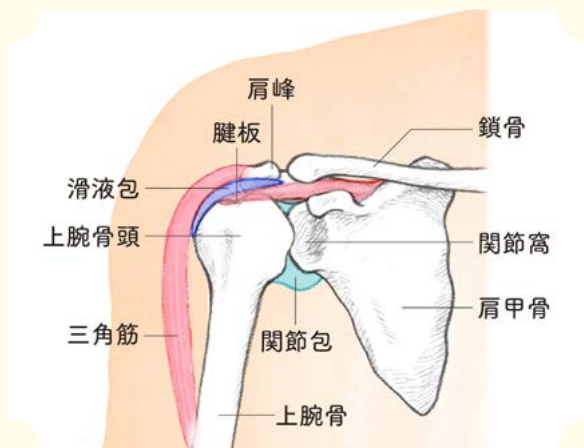


1985年、慶應義塾大学医学部卒業後、同大学医学部整形外科科学教室に入局。米国ハーバード大学留学、慶應義塾大学整形外科准教授などを経て、2012年東邦大学医学部整形外科准教授、2013年から同教授。日本整形外科学会専門医。日本手外科学会専門医。専門領域は肩、肘、手の外科、関節リウマチ、スポーツ整形外科など。現在、日本肩関節学会理事長。

肩関節まわりの炎症が 四十肩・五十肩を引き起こす

一般的に四十肩・五十肩と呼ばれる肩の痛みは、40～50代に多く見られます。四十肩と五十肩は同じ病気ですが、日本整形外科学会用語集では「肩関節周囲炎」あるいは「五十肩」として登録されています。

肩関節は、^{じょうわんこつとう}上腕骨頭と呼ばれる上腕部の一部と、^{かんせつか}関節窩と呼ばれる^{けんこうこつ}肩甲骨の一部で成り立っています。上腕骨頭は野球のボール、関節窩はお猪口ちよこにそれぞれ例えることができます。小さなお猪口の上に野球のボールが載っている様子をイメージしてみましよう。野球のボールを受け止めるお猪口が小さく浅いため、腕や肩を大きく広範囲に動かすことができる一方で、激しい運動や外傷等で関節がはずれてしまう場合だっまほう（脱臼）もあるなど、不安定な面もあります。



この不安定な構造を支えるのが、肩関節のまわりに存在する複数の筋肉・腱、靭帯です。筋肉・腱の動きのしなやかさは、加齢や外傷などによって低下していきます。こうした状態が続くことで肩関節周辺の組織に炎症が起り、強い痛みが生じます。これが五十肩の主な要因と考えられています。

また、肩関節のまわりは、肩関節の動きをスムーズにする「かつえきほう滑液包」と、関節を包む「かんせつほう関節包」という袋状の組織で覆われています。五十肩が進行するとこの袋が癒着して、肩や腕を動かしにくくなる「凍結肩」になる場合があります。

痛みの強い急性期には無理に動かさないことが大切

五十肩の経過は、「急性期（炎症期）」「こうしよく拘縮期」「回復期（寛解期）」に分けられます。

特に注意したいのは、炎症によって痛みが強く現れる急性期（炎症期）の対処方法です。炎症を起こしている時に肩関節を無理に動かそうとすると、ますます悪化させる可能性があります。急性期（炎症期）は、夜、横になると眠れないほど痛む場合があります。

こうした夜間痛が治まってきたら、拘縮期に移行している目安と考えられます。無理のない範囲で少しずつ動かして肩関節の動きを改善するようにしましょう。

	急性期（炎症期）	拘縮期	回復期（寛解期）
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや洗顔などのちょっとした動作が辛い 夜、痛みのせいで眠れない 	<ul style="list-style-type: none"> 腕を動かしていないときや就寝時など、安静にしているときは、痛みをほとんど感じない 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みはほぼ治まり、肩を動かせる範囲も広がる
対処のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 安静にするのが基本 炎症を悪化させるため、肩を動かしたり、入浴などで肩を温めたりすることは避ける 市販の消炎鎮痛薬による痛み止めを服用する 	<ul style="list-style-type: none"> 無理のない範囲で少しずつ腕や肩を動かす運動を取り入れる ぬるめのお風呂につかり、肩を温める 	<ul style="list-style-type: none"> 拘縮期より積極的に肩の運動を行ってOK 高いところにあるものに無理に手を伸ばすなど、肩に負担がかかる動作をしないように注意する

五十肩と間違えやすい病気注意到意

個人差はあるものの、五十肩は発症から1～2年で自然に回復していく場合がほとんどです。しかし、痛みのために眠れずうつ傾向になる場合があるなど、肩以外の部分にまで影響が及ぶ可能性があります。

また、五十肩は左右どちらかの肩から二の腕にかけて痛む場合が多いですが、左肩から左腕にかけて生じる痛みは、心筋梗塞や狭心症などによる痛み（関連痛）である可能性も考えられます。

さらに、五十肩に似た症状の病気にけんばんだんれつ腱板断裂があります。肩の筋肉と上腕骨頭をつなぐ腱板が切れた

り裂けたりする病気で、スポーツ等で肩をよく動かす人や、肩関節の脱臼やけがをしたことがある人、腱板の弾力性が低下した高齢者などに多い病気です。

気になる症状があれば、自己判断で放置せず医師の診断を受けることが大切です。先に挙げた症状のほか、「夜、痛みで眠れない日が増えた」「だんだん痛みが強くなってきている」「痛みのせいでやりたいことができないなど、日常生活に支障がある」といった場合には、なるべく早く受診するようにしましょう。

動かしづらさと痛み、それぞれの最新治療とは

五十肩の治療は、急性期（炎症期）は消炎鎮痛薬の貼り薬や内服薬が中心となります。痛みが治まらない場合は、炎症を抑えるステロイド剤や、肩関節の動きをなめらかにするヒアルロン酸、痛みを抑える局所麻酔薬などを用いる場合もあります。

拘縮期や回復期（寛解期）は運動療法が中心になりますが、肩関節が硬くなって動きの悪さが改善しない場合は、関節包の癒着を取り除くことで動きをスムーズにする治療を行います。

「サイレント・マニピュレーション（非観血的関節授動術）」は、肩関節の麻酔を行った後、医師が患者の肩を動かして癒着した関節包をはがす治療方法です。ただし、持病がある場合には、治療が受けられないことがあります。サイレント・マニピュレーションでも改善しない場合には、癒着した関節包を切り離す手術もあります。

また最近では、肩関節の周辺にできた新生血管（正常な血管から分かれてできる新しい血管）が新たな炎症を起こし、痛みを伝える神経を増やして五十肩を長引かせる一因になることが分かっています。この場合の治療として、カテーテルを使って新生血管を閉塞させ、痛みを取り除く「血管内治療」があります（※保険適用外）。

五十肩はある日突然起こることが多いものですが、普段から肩まわりを柔軟に保つことは予防のうえで大切です。同じ姿勢を長時間続けている場合には、1時間ごとに立ち上がって肩甲骨を動かすストレッチを行うのも良いでしょう。

