

老化が招く肩関節周囲炎



肩を上げると痛むようになった事務職のAさん（50歳）。年のせいだと放っておいたが、痛みが取れず受診すると、肩関節周囲炎と診断された。

関町病院（東京都練馬区）院長
日本肩関節学会幹事役員
丸山 公

手の細かい動きをサポートするため、上下・前後・左右とどの方向にも自在に動く肩関節は、肩甲骨と上腕骨で構成され、周囲にある筋肉、靭帯、腱、関節包（関節を包む袋）などが巧みに組み合わさって複雑な動きに対応している。そのため、人間の体の中で最も可動域（動かせる範囲）が広く、その分、酷使されやすい部位とも言える。

年齢を重ねるとともに、この肩関節及び周囲組織の機能が衰え、炎症や拘縮を起こして、痛みや運動制限を来すのが「肩関節周囲炎」だ、これは1つの病態ではなく、上腕二頭筋腱が炎症を起こす「上腕二頭筋腱鞘炎」や、痛みを伴って動きが悪くなり、やがて自然と治ってしまう「いわゆる五十肩（疼痛性肩関節制動症）」など、いくつかの肩疾患の総称となっている。

症状は、それほど拘縮していないものの、痛みで肩と水平より上に挙手できなかつたり、ある程度拘縮が起きてしまい、少し動かすだけでも痛みを伴うといったことがよく見られる。患者は50代が多いが、40代で発症することも珍しくない。

肩に痛みを感じたら、湿布を張ったり市販の鎮痛剤を服用して様子を見てみてもいいだろうが、1週間くらいしても治らない、痛みが強くなった場合などは、整形外科を受診してほしい。病院では、レントゲン撮影をするほか、超音波エコーやMRI（磁気共鳴画像装置）などの精密検査をすることもある。

姿勢改善、ストレッチ体操を

治療法は症状によって違うが、一般的にはまず、消炎鎮痛剤を内服しながら低周波療法やレーザー療法など温熱療法を行い、少しずつ肩を動かす体操を指導する。それでも症状が変わらない場合は、ステロイド剤やヒアルロン酸を注射したり、リハビリを行う。一般に投薬で痛みが治まるなら数日で治るし、注射療法が必要なほどなら完治するまで1ヵ月半程度かかるだろう。

肩関節周囲炎を予防するには、アンチエイジング（抗加齢）を意識することが大事で、つまりは動脈硬化を防ぐことを心がけたい。肩の筋肉中の血管が動脈硬化を起こすと、肩関節組織の変性を招く最大の要因となるからだ。脂肪分の多い食事は控え、たばこも少なく抑えたい。

また日常では猫背を避け正しい姿勢を心がけないと、首（頸椎）に負担がかかってしまう。肩の神経は頸椎から出ているので、首の負担が肩の痛みを発症させ、拘縮を起こすきっかけとなることもあるのだ。首や肩が重いと感じたら、簡単なストレッチ体操をするといいだろう。片手でもう片方の肘をつかみ、胸側へ引くつ両手を組んで両手のひらを後頭部へ当て、両肘を開閉する。肩を大きく回すのもいい。老化現象で、体の機能が衰えるのはある程度仕方のないことだ。それだけに、意識して日頃から肩を鍛える努力をすることが大切と言える。

（談話まとめ：内藤 綾子＝医療ジャーナリスト）