

特集 五十肩とのつき合い方 必ず病院で他の病気との鑑別を

スーパーエイジ 2011春号

指導／医療法人社団遼山会 関町病院院長 丸山 公



イラスト・中垣 隆

これといった原因がないのに肩が痛み出し、様子を見ている間に肩がガチガチに固まって動かなくなってしまう…。五十肩の典型的な症状です。なぜ起きるのか、どのような対処がいいのかお知らせします。

五十肩ってなに？

肩関節の劣化で起きる痛み

五十肩はよく聞く言葉ですが、医学的には「いわゆる五十肩」といい、肩関節の周りに炎症が起きて、痛みや動きの制限がかかってしまう状態のことです。五十肩という言葉は、儒学者「太田全斎」が著した江戸時代後期の国語辞典『俚言集覧』に記されており、。凡、人五十歳ばかりの時、手腕、関節痛むことあり、程過ぎれば薬せずして癒ゆるものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいう。また、長命病という”とあります。当時の平均寿命を考えると、五十肩を発症するのは長生きだとされたわけです。以降、世間では五十肩と呼ばれてきたのですが、最近では40代からの発症も多く、。四十肩とも呼ばれています。

発症の原因は、肩関節を構成する周囲軟部組織が劣化することで小さな傷ができ、炎症を起こすことから始まります。その炎症はジワジワと内側へ広がっていき、肩関節包にもおよんでいきます。この炎症が始まった時期を「急性期」といい、ズキズキするような痛みが走ります。ある動作をしたときに急に痛むようになったり、朝起きたら突然痛くなっていて…というように、症状は突然襲ってくる場合から、徐々に強くなる場合があります。痛みの程度は個人によりますが、よくあるのが夜間痛で、寝返りや腕の位置で激痛が走り、眠れない、何度も目を覚ますといった症状に悩まされることもあります。五十肩には、かなり個人差があり、重症になると治るまでに1～2年もかかる場合もあります。

同様の痛みは五十肩だけではない。

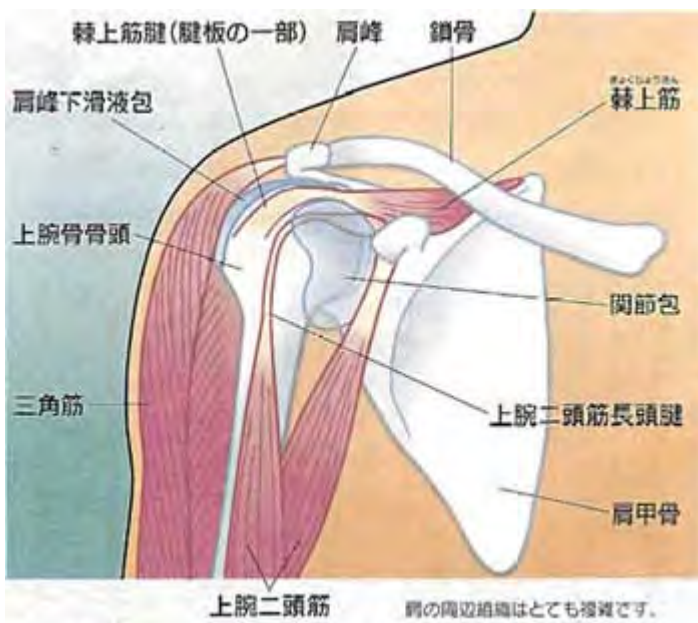
他との鑑別が必要

訳もなく肩が痛くなり、病院でレントゲンを撮ったところ異常なく「五十肩でしょう」と診断された方は少なくないと思います。ただ、いわゆる五十肩というのは俚言集覧にもあるように。程過ぎれば薬せずして癒ゆるもの”で、実際は治ったときに初めて「五十肩だったのでしょ」と確定できるものなのです。実は、五十肩のような痛みは決して老化だけが原因ではありません。肩関節や周囲軟部組織

に炎症や拘縮が起き、痛みや運動制限が発生することを総称して「肩関節周囲炎」といい、いわゆる五十肩以外にも下記のような分類があります。これらに当てはまらず、自然と治っていくようならば、いわゆる五十肩と診断される可能性が高くなります。

肩関節には様々な組織が複雑に入り組んでいます。その分、どの関節よりも可動域が広く、細やかな動作ができるようになっていますが、酷使されやすい部分でもあります。病態によっては手術が必要な場合もありますので、一週間以上たっても痛みが引かない、だんだん痛みが強くなる場合は、他と鑑別するためにも、整形外科を受診してください。「日本肩関節学会」の所属医であればなおよいでしょう。

診察の基本はレントゲン撮影ですが、石灰沈着や骨棘（骨の突出）の有無を見ます。ただし、軟部組織はレントゲンでは写らないため、MRIやエコーによる画像診断が必要な場合もあります。3ヵ月以上治らないようであれば、このような精査が必要でしょう。



肩峰下滑液包炎(けんほうかかつえきほうえん)

腱板(けんばん)が摩擦を繰り返して傷ついて、滑液包内の液が炎症性に増加して痛む。挙上により痛みが増す。

変性性腱板炎(外傷性腱板炎、腱板不全断裂)

腱板がすり減って炎症が起き、痛む。テニスや野球などで切れることもあり、激しく痛む。筋肉に力を入れると痛むので、他人に腕を上げてもらうと痛まないのが特徴。

石灰沈着性腱板炎

腱板内に石灰が沈着して炎症が起きる。急に激痛を生じ、夜中でも目を覚ますほどの痛みが走る。

上腕二頭筋長頭腱腱鞘(けんしょう)炎

上腕二頭筋長頭腱が結節間溝部で炎症を起こし痛む。肩関節前方を押すと痛い。夜間痛が強い。

変形性肩関節症

外傷後の二次性のものも多く、運動時痛と可動域制限がある。

烏口突起(うこうとつき)炎

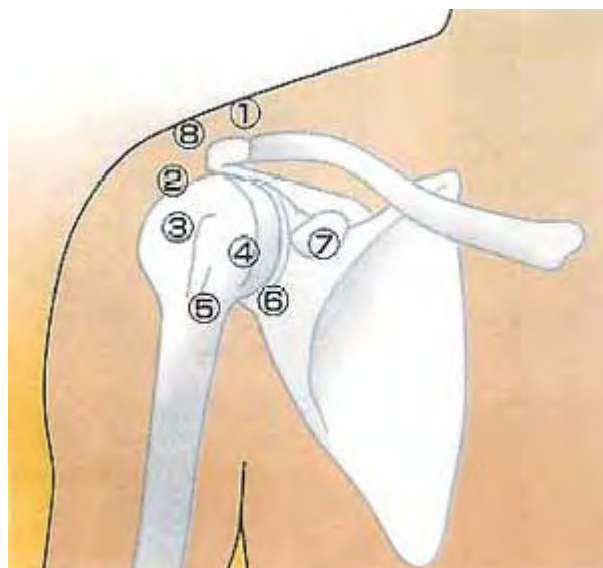
烏口突起とは、肩甲骨前方にある突起の部分で、たくさんの筋肉が集まっている。何かしらの原因で負荷が強い状態が続くと炎症を起こし痛む。特に患側の鎖骨下を押すと強い痛みがある。

肩関節拘縮

痛みのために過剰に動かさなかったり、痛みがあるのに使い続けたことで炎症が長引き、その後、肩関節包や滑液包が縮んで硬くなった状態。動きが悪くなり、動作時の痛みと可動域制限が起きる。

肩の圧痛点

圧迫すると痛むポイントを圧痛点といいます。圧痛点をみることで原因を推察できます。



- ① 肩鎖関節 ② 棘上筋腱 ③ 大結節
- ④ 小結節 ⑤ 結節間溝 ⑥ 前関節裂隙
- ⑦ 烏口突起 ⑧ 三角筋付着部

その肩五十肩？
まずチェックをしてみよう

CHECK!

一方の手を
反対側の肩に
のせる

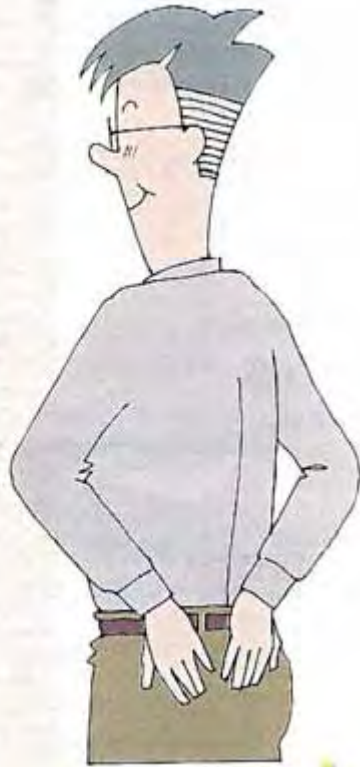


CHECK!

頭の後ろで
手を組む



腰(背中
下のほう)に
手をあてる



● 痛みは続いているが、拘縮が起きない ● 腕を動かすと引っかかる感じがある	⇒	腱板断裂、石灰沈着性腱板炎など
● 肩から背中への痛み	⇒	心臓や肺の病気
● 首から肩への痛み	⇒	頸椎の異常
● 腹部から肩への痛み	⇒	胆石や心臓病

癒着や拘縮は自然に治らないことがある。ひどくなると手術が必要な場合も五十肩が進むと、次第に肩の可動域が狭くなり、腕が上がらなくなってきます。電車やバスのつり革につかまれない、高い所にあるものや離れたところにあるものが取れない、背中のファスナーやエプロンのヒモを結べないなど、これまで自然にしてきたことができなくなります。ひどくなると服の着脱をひとりでできなくなることもあります。

腕を上げられなくなる理由は、肩関節や滑液包の癒着や、周辺の筋肉が短縮することで動かなくなってしまうからです。肩関節の拘縮とは、自分の意思に関わらず関節包が

縮こまって硬くなってしまふことで、自然に元に戻ることは困難です。

程度にもよりますが、慢性的に日常に差し支えるほど固まってしまった場合、内視鏡手術を受けることとなります。癒着した部分を剥がし、突っ張ってしまった関節包を切り、骨棘があれば切除します。ただし、五十肩で手術が必要になる人は稀です。拘縮が残らないよう、手術が必要にならないように、継続的な手当てとリハビリが鍵となります。

五十肩 痛み出してから治るまで

急性期



痛みが強くないようなら、市販の鎮痛薬や湿布で様子を見てもよい。基本は肩を温め、冷やさないことだが、急性期で腫れて熱を持っているなど、冷やしたほうが楽であれば冷湿布を使う。一週間たっても治らない、痛みが増すようなら病院へ。

病院で(整形外科へ)

痛みの場所、関節の動きを確認。レントゲン撮影などを行い、治療法を決める。

- 鎮痛薬
- 注射
(ヒアルロン酸、ステロイドなど)
- 湿布
- 三角巾 など

できるだけ動かさない。
安静に

慢性期

慢性期

痛みが引き、拘縮が始まる時期



病院で

筋肉の緊張をやわらげて柔軟にするために、低周波治療、レーザー療法、温療法、運動療法などを行う。可動域を広げ癒着を防ぐ。

慢性期

家で

温める
(1日15~30分)



マッサージ



注)長時間温めると慣れて冷えを感じやすくなるので、カイロは貼りっぱなしにしないこと。

筋肉は力を入れるとギューツと縮まりますが、知縮した筋肉は、それと同じような状態です。血流が悪くなるので、サイトカイン(発痛物質)がたまって痛みが出ます。温めたりマッサージで血流をよくすると、発痛物質も流れていきます。また、腱の柔軟性も高まるので、拘縮の逆行を防ぎます。

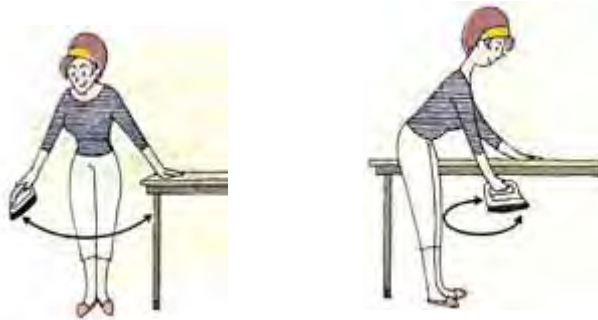
運動 多少痛みがあっても動かすこと

1kg程度のものを持ち、振り子のように重さに任せて動かす。様子を見て少しずつ大きく動かしていき、軽い疲労感が出るまで繰り返す。

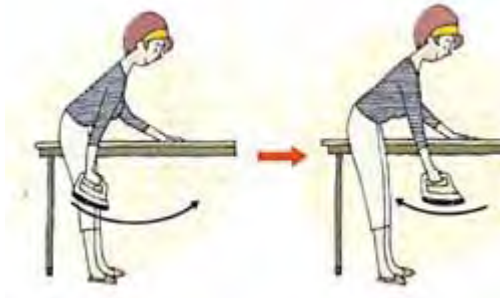
- ①肘を伸ばしたまま
- ②手の甲か外側になるように持ち、肘を伸ばしたままゆっくり円を描くように回す



どうしても痛みや拘縮が取れない場合はMRIなどで精査をした上で必要があれば手術になります。



③肘を伸ばしたまま前後に振る



◆監修者プロフィール (まるやま こう)

1979年、日本大学医学部卒業。86年、埼玉県立小児医療センター理学診療科科長、94年、日本大学整形外科講師などを経て、2001年から現職、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本肩関節学会役員、老人医学診療研究会幹事、東京都練馬区整形外科医会会長ほか。