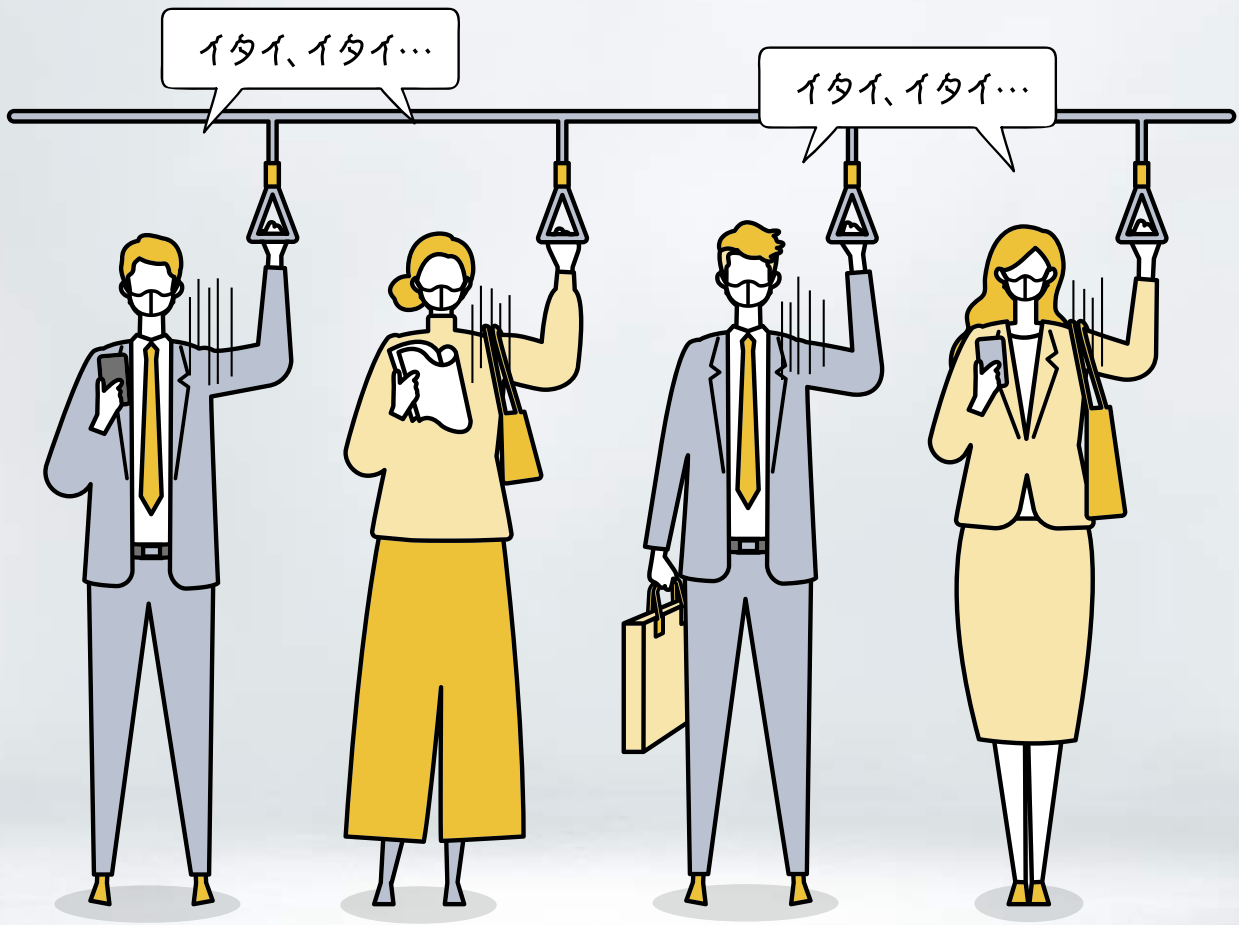


まるののうち

No.50

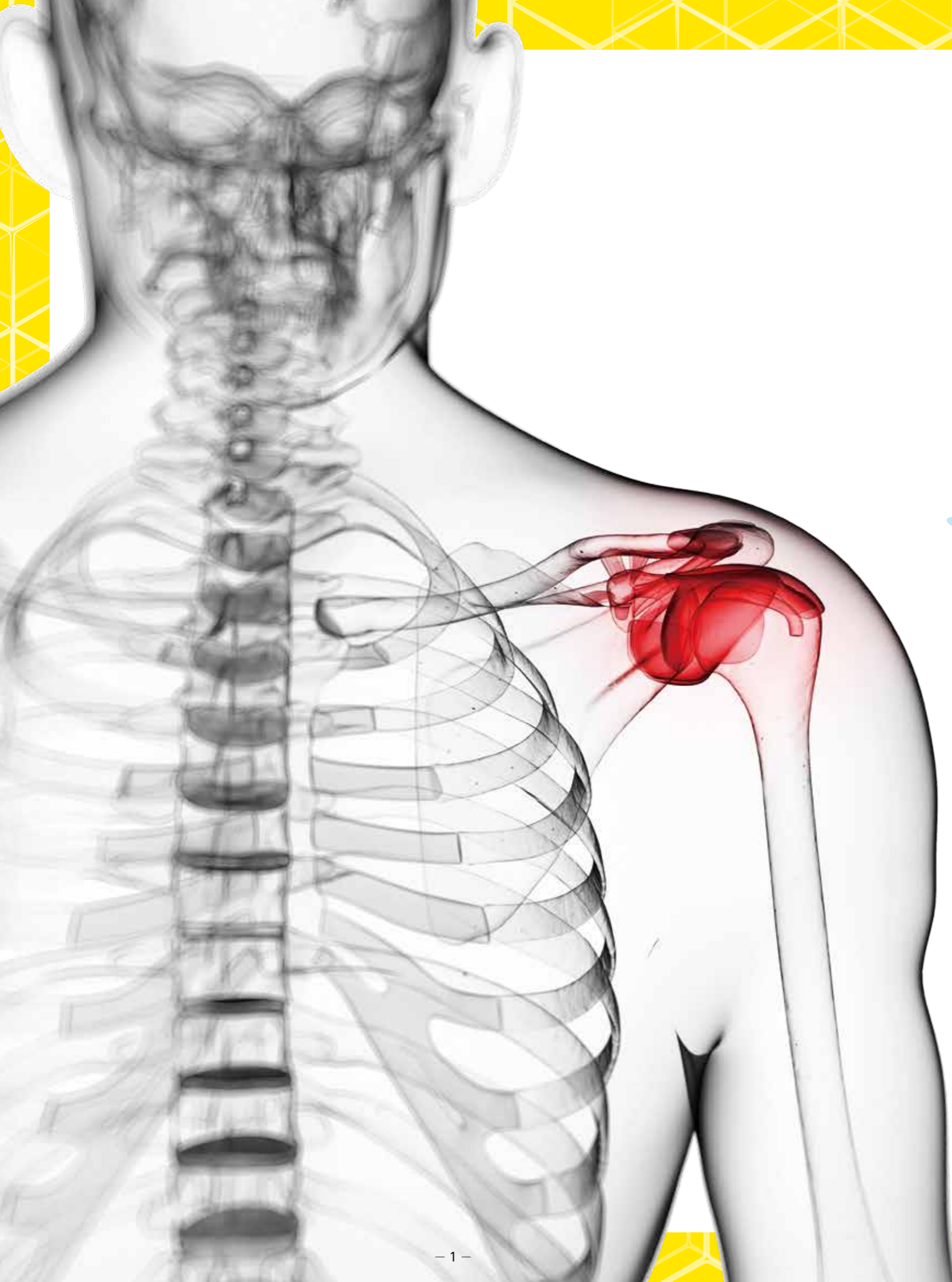
2021年2月15日発行
MARUNOUCHI HOSPITAL

四十肩・五十肩



四十肩・五十肩とは?..... 1
まずは状態をチェック!!..... 3
肩関節のしくみ..... 5

腱板断裂..... 7
上肢外科センターのご紹介 8
肩まわりの筋肉をほぐす..... 9



四十肩・五十肩とは？

最近、肩が上がらなくなってきたわ。四十肩かしら？

肩の痛みが取れないけど、五十肩だから仕方ないな…

年齢を重ねると肩の痛みに悩む人も多くみられます。

四十肩や五十肩は正式には「肩関節周囲炎」といいます。

肩関節周囲炎は40歳を過ぎた頃から発症し、中高年層に起こりやすい病気です。

40代なら四十肩、50代なら五十肩と呼ばれますが、これらは同じ病気で、最近では若い世代20代、30代でも発症することがあります。

肩関節周囲炎はある日突然起こります。

何気ない動作で肩に激痛が走り、痛みがあるため腕を動かせる範囲が狭まってしまいます。日常動作がしにくくなったと感じたら、肩こりではなく肩関節周囲炎かもしれません。

☑ まずは状態をチェック!!



☐ 突然、肩に
激痛がした



☐ 腕を真上に
上げることが
できない



☐ 腕を真横から
真上に上げる
ことができない



☐ 腕が後ろ
(背中)に
回しにくい



☐ 片方の肩
にだけ
痛みがある



☐ 痛みが長引
いている
(1カ月上)



☐ 運動習慣
がない

☐ 寝ている時も
痛みがある



急性期(炎症)

慢性期(拘縮)

回復期

- 痛みが強い
- 寝ている時も痛む
- 安静が必要

- 痛みは少しずつ落ち
着く
- 肩を動かせる範囲が
狭くなる

- 徐々に痛みが改善
する
- 肩が少しずつ動く
ようになる

発症から約2週間

約6カ月~1年

1年

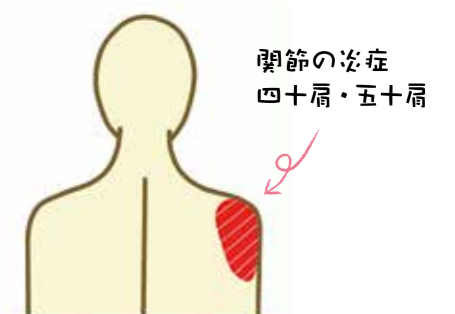
早めに整形外科を受診し、正確な診断をしてもらい治療を開始しましょう

四十肩・五十肩になりやすい人

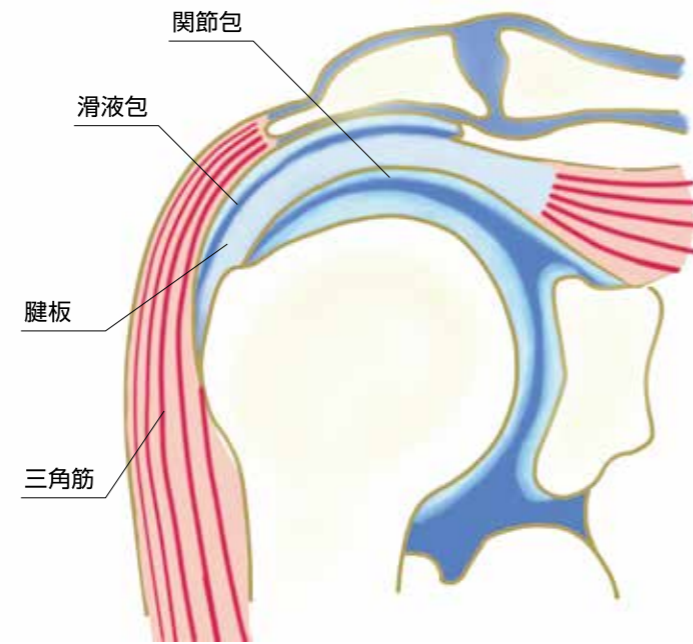
- 肩関節組織の老化
- 運動不足
- 姿勢が悪い
- 野球など肩を使ったスポーツをしている人
- 仕事などで肩を使う機会が多い人

肩こりとの違いは?

肩こりを訴える人は男女ともに多いですが、肩こりとは筋肉の慢性疲労で起こります。日常生活で体の使い方や癖、悪い姿勢や緊張などによって張りやだるさを感じます。一方、四十肩・五十肩は肩関節の炎症です。



肩関節のしくみ



腱板は腕を上げる重要な組織です。肩関節周囲炎は腱板の上を被う関節包に炎症を生じ、やがて拘縮（関節包が縮んだ状態）に至り、腕が上がらなくなり疼痛が生じます

肩関節周囲炎の治療と診断

Diagnosis 診断

痛みの箇所や肩の動きをみて診断します。肩の疾患は様々にあるのでそれらと区別するためにレントゲン撮影やMRI、超音波検査をします。

Treatment 治療

肩関節周囲炎の状態（P.4）に合わせて治療をしていきます。



① 痛みが強い時期（急性期）は肩に負担がかからないように安静にして過ごします。無理に動かさないことが大切です。炎症を抑える目的で注射や内服薬を使用することもあります。

② 痛みが少し落ち着く時期（慢性期）には肩を動かす範囲が狭くなるので、肩の運動などで少しずつ動かせるように改善していきます。

③ 痛みが和らぎ、肩が動かせるようになる時期（回復期）には、肩関節の可動域（動かせる範囲）をさらに広げるよう運動をします。元通りになるまでは6カ月から2年位かかると言われています。



リハビリ

肩関節の可動域を広げることを目的とした運動をします。



投薬

炎症を抑え痛みを和らげる内服薬や貼り薬を使用します。



注射

ヒアルロン酸

ヒアルロン酸とは関節液内にある主成分とされています。注射をすることで関節の動きが滑らかになり、痛みが緩和される効果が期待できます。

ステロイド剤

夜間の痛みが強い場合はステロイドを使用することもあります。ステロイドは炎症を抑えて、痛みを和らげます。

神経ブロック

局所麻酔薬を注射して痛みを取り除きます。

手術をするの？

一般的に肩関節周囲炎で手術を行うことはありません。炎症をコントロールしながら関節を広げるリハビリテーションを行います。腱板断裂と症状が重なるので手術の適応となる腱板断裂と早く鑑別して治療をすることが大切です。



予防と改善

運動習慣を身につけ、肩を保温しましょう。
痛みがある場合には無理をせず受診をしましょう。

肩関節周囲炎は自然と治る方もいらっしゃいますが、痛みが持続したり、再発を繰り返す方もいらっしゃいます。予防するためには普段の生活でも工夫が必要です。例えばデスクワークを中心にお仕事されている方は肩が内側に入った姿勢で長時間過ごしていませんか？また、糖尿病や脂質異常などの持病を抱えている方も肩関節周囲炎のリスクが高まります。まずは、日々の生活習慣を見直し適度な運動を心がけるようにしましょう。



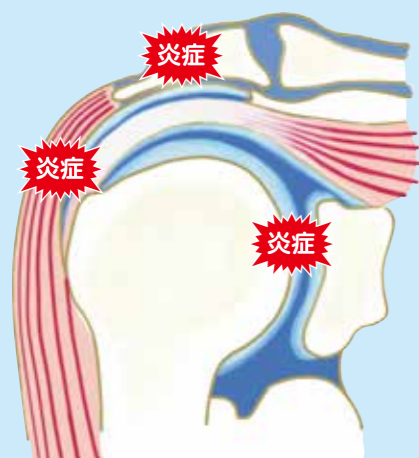
四十肩・五十肩と思いでいませんか？

「けんぼんだんれつ 腱板断裂」

肩腱板断裂とは、スジが切れてしまった状態です。四十肩・五十肩と思ひこみ、慢性的な痛みを耐えかねて受診をしたら腱板断裂だったという患者さんも意外と多いです。

肩関節周囲炎と腱板断裂の違い

肩関節周囲炎 (四十肩・五十肩)



腱板断裂



腱板断裂

症状

- 寝ているときの痛み
- 肩・腕が上がらない
- ゴリゴリ・ジョリジョリのような音が鳴る

原因

- 外傷などで強い力が加わった場合や、腕や肩を使いすぎる仕事をされている方は、スジが切れてしまう傾向にあります。
- 加齢によっても切れやすく、60歳代の男性に多い病気です。

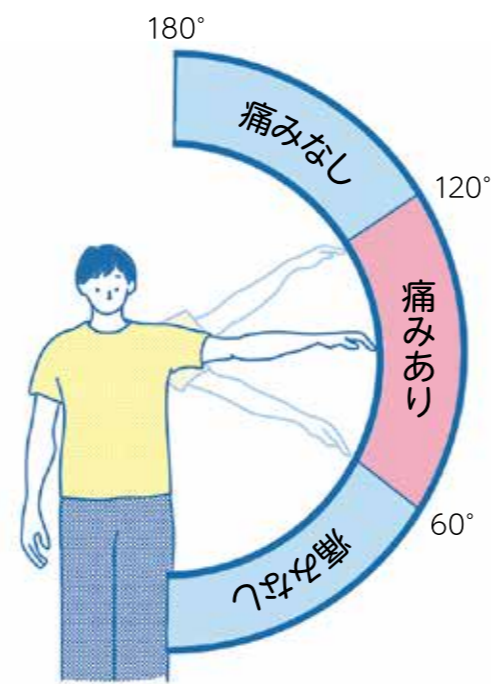
治療方法

①保存治療

切れたスジが自然と繋がることはありませんが、注射、投薬、リハビリをすることで症状が改善することがあります。

②手術

関節鏡下肩腱板断裂手術



上肢外科センターのご紹介

上肢外科センター医師

中土 幸男

専門分野
上肢外科・リハビリテーション
リウマチ・骨粗鬆症

百瀬 敏充

専門分野
上肢外科・手・肘の外科
リウマチ・肩関節外科

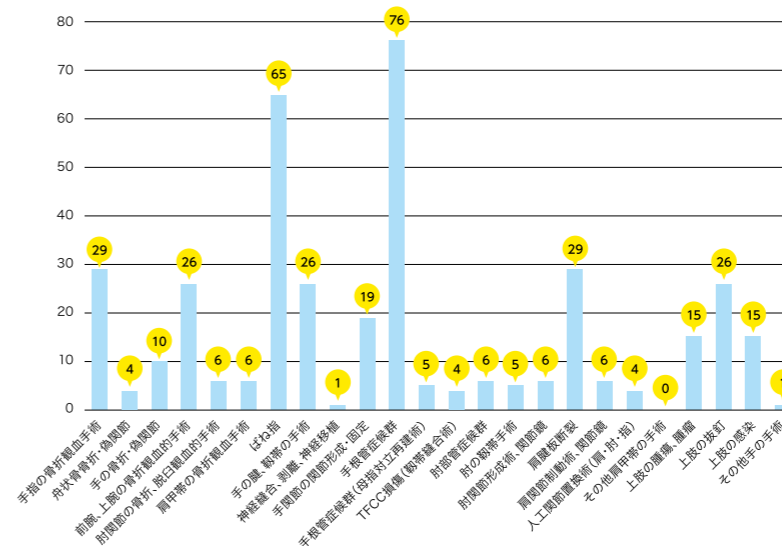


ヒトは手を使って複雑な作業をします。手は日常生活では大変重要な役割を持っており、繊細な動作をするため一度不具合が生じてしまうと日常生活が途端に困難になります。

当院では、上肢外科センターを設立し、手・指・肩・肘に特化した診断・治療を行っています。上肢外科とは整形外科の一分野で、肩関節、肘関節、手関節、指関節が含まれます。「上肢外科」の中でも前腕以下を扱う分野を手外科と言い、手外科の他に、肘関節外科および肩関節外科を含みます。

肘関節では肘周辺の骨折、靭帯損傷、肘関節症が多数を占めます。肩関節では腱板断裂が最も多く、反復性肩関節脱臼などの不安定肩、上腕骨近位端骨折などの外傷も多く扱います。上肢のことでお困りの方は整形外科外来もしくは地域連携室にご相談ください。

図 2019年上肢の外科手術別件数(合計:390)



肩関節では以下の疾患を手術しています

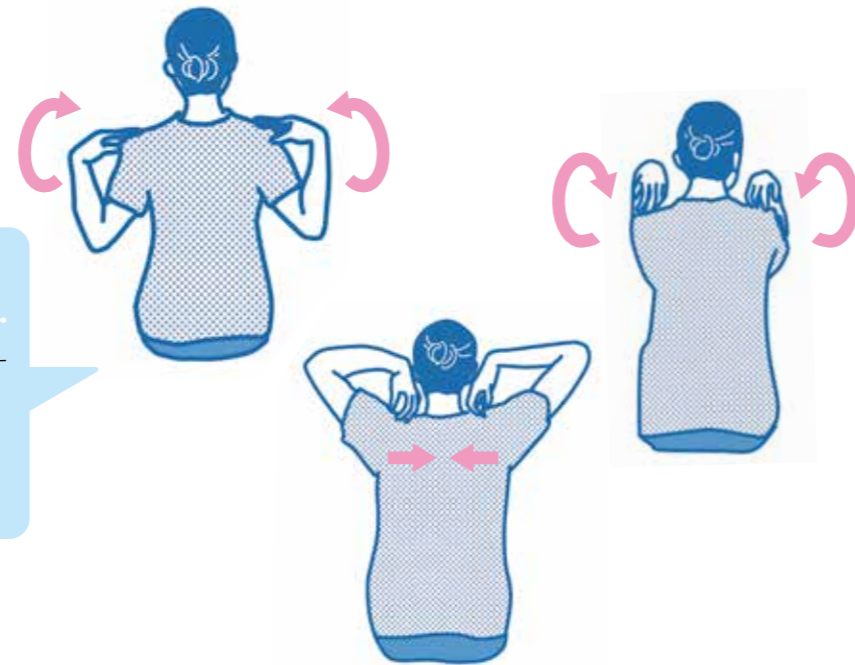
- **腱板断裂**
(小・中・大・広範囲断裂で手術方法が異なります)
- **反復性肩関節脱臼**
(関節鏡視下または観血的制動術)
- **肩関節症**
(人工肩関節手術)
- **上腕骨近位端骨折**
(観血的修復固定術または人工骨頭置換術)

肩まわりの筋肉をほぐす

肩が痛い! 硬い! という方にオススメのストレッチです。反動をつけたり、息を止めないよう、リラックスして行いましょう。肩に痛みがある場合は中断してください。

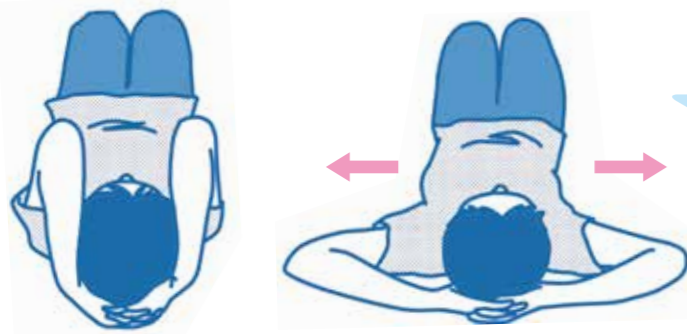
肩甲骨回し

- 1 手を肩におき、肘で円を描くように回します
- 2 肩甲骨を内側に寄せるように意識して行います
- 3 前回し、後ろ回しをします



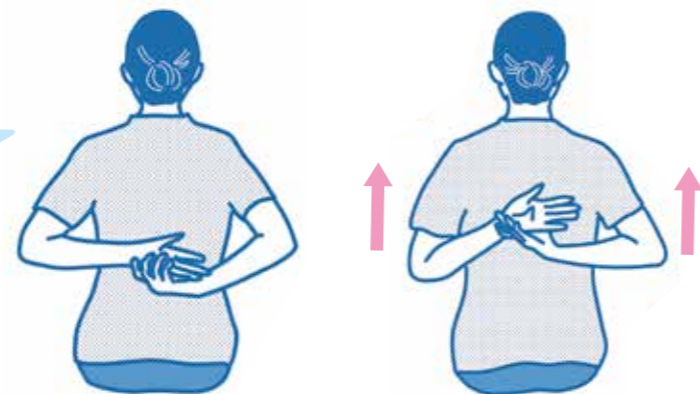
胸を開く運動

- 1 頭の後ろで手を組みます
- 2 肘を開いたり、閉じたりします
- 3 胸の前が伸びているのを感じながら行います



背中に手を回す運動

- 1 座った状態で背中後ろに手を回します
- 2 反対の手で支えながら、できるだけ上に上げます



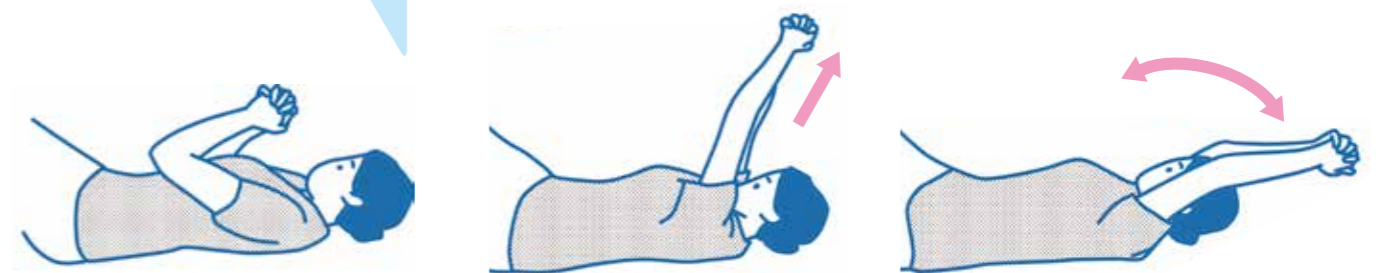
肩を上げる運動1

- 1 片方の肘を持ちます
- 2 そのまま→の方向へ、痛くない方の手で上に押していきます
- 3 痛みがない範囲で、20秒ほど伸ばします



肩を上げる運動2

- 1 仰向けになって手を組みます
- 2 肘を伸ばしながら、まっすぐ上に腕を上げます
- 3 そのまま頭の上へ腕を下ろします
- 4 肘を伸ばしたまま上げたり、下ろしたりを繰り返します



丸の内病院公式YouTubeチャンネルで
詳しい内容が閲覧できます!

運動の続きはコチラ↓

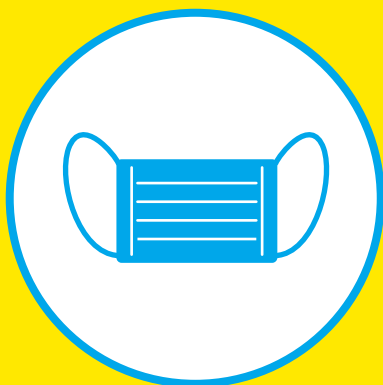
<https://youtu.be/bEehiocvDTk>

スマートフォン
はこちらの
QRコードから



来院時のお願い

当院では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、
患者様および来院される方に下記をお願いしております。
ご理解とご協力をお願いいたします。



マスク着用

※マウスシールドはご遠慮ください



体温測定実施



手指消毒



手洗い



**発熱・のどの痛み・咳・
倦怠感(だるさ)・息苦しさがある方**

**直接来院せず、まずは下記へ
お電話いただきますようお願い致します。**

☎0263-28-3003(代表)

編集後記

2020年は誰も経験をしたことのない1年でした。暗い気持ちになりがちですが、大変な時期だからこそ、私たちはしっかり感染対策をして身近な楽しみや喜び、感動を見つけたいものです。コロナだけにクローズアップせず、少し目線を変えてカラダとココロの栄養を摂っていききたいですね。(小布施)