

かたかんせつしゅういえん
今回のテーマ：『肩関節周囲炎』

皆さんはこのような
 悩みはありませんか？

腕を挙げる時に
 肩が痛い

重いものを持つ
 と肩が痛む

夜、肩が痛み
 眠れない

腕が後ろに回
 らない



勉強していきましょう！

肩関節周囲炎の

チェックシート

チェックしてみましょう！

- じっとしていても痛む
- 作業を続けると痛くなる
- 夜、痛みで目が覚める
- 他にも痛い関節がある
- 高い所にある物が取れない
- 髪をとかせない
- セーターを被って着られない
- 重いものを持ち上げられない
- ズボンを引き上げられない
- 両手を横に水平に上げて1分間保持できない

チェックが多い人ほど

肩関節周囲炎の疑いがあります



いふようになります。

また、夜中にズキズキ痛み、ときに眠れな

えることが不自由になることがあります。

日常生活の中では髪を整える、服を着替

まり動かさないでいると肩の動きが悪くなってしまう。

れ、その病態は多彩です。肩を動かす時に痛みがありますが、あ

す。中高年(40〜60歳代)で多く発症し、特に50歳代に多くみら

って炎症を生じることで、痛みや動きの制限を引き起こすもので

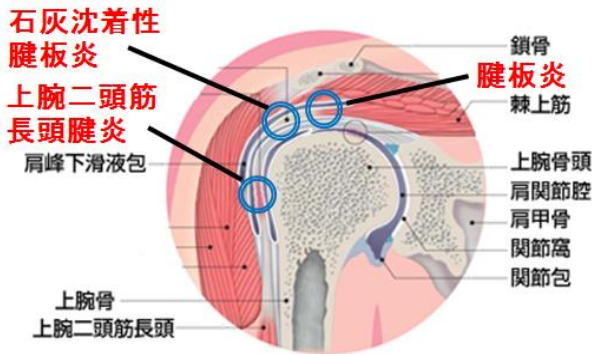
筋や靭帯、骨、関節包などが加齢に伴う退行性変性や損傷によ

肩関節周囲炎とは・・・

千賀院長に詳しく聞いてみました。

(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ & A



肩関節周囲炎の発症部位



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

Q. 肩関節周囲炎とはどんな疾患ですか？

A. 中年以降に発生する、肩関節の痛みと、肩の動きの制限を伴う疾患です。一般的には、発症する年齢から「四十肩」や「五十肩」と呼ばれています。以前は明確な原因が不明であり、多くの病態を総称して診断されていました。

現在でも原因不明の病態はありますが、臨床上多くは「腱板炎」（腱板筋の損傷）、「上腕二頭筋長頭腱炎」（上腕二頭筋腱の骨との摩擦による炎症）、「石灰沈着性腱板炎」（腱板筋に石灰が生じる）の三つのタイプに区別されるものが多いです。

Q. どういう人がなりやすいですか？

A. 40代から60代に起こりやすいですが、正確な発症原因はいまだ解明されておりません。臨床上「腱板炎」は肩に違和感や痛みが出て一・二年ほど我慢していた人が多いです。「上腕二頭筋長頭腱炎」は重いものを持ちたり、不良な姿勢で肩を酷使するなど、生活習慣で肩に負担をかけ過ぎる人に多くみられます。

「石灰沈着性腱板炎」に関しては石灰ができる原因は不明です。片側だけでなく、両側にできて痛みが生じる人もいます。

Q. 治療は何を行いますか？

A. まずは炎症による痛みがある状態か関節拘縮（関節の動きが制限されている状態）に伴う痛みがある状態かを判断します。

炎症による痛みがある状態とは、関節が腫れている、刺すように痛む、じっとしていても痛む、お風呂に入って温めると痛む、寝ている時に痛む、などの状態です。この場合、炎症を落とすために湿布剤や内服薬を使います。また、炎症の状態が強い場合ではステロイド系の注射も行います。

関節拘縮に伴う痛みがある状態とは、肩の動く範囲が狭まっており、無理に動かそうとした時に痛みが出る状態です。この場合、リハビリにて関節を動かす練習や筋力をつける練習を行います。また、日常生活上で肩に負担をかけ過ぎる人の場合、生活習慣の指導も行います。

Q. 治療して治るのでしょくか？

A. 治療して痛みが改善する人がほとんどです。特に発症直後で炎症だけが生じているような場合では、注射をするだけでも数週間で治る人もいます。関節拘縮が生じている場合でもリハビリを行うことで治る人は多いです。ただ状態によっては一年から二年ほどかかる人もいます。

しかし、痛みを長期的に放っておいて腱板部に断裂が生じている人の場合、手術が必要になることもあります。この場合、関節鏡下にて断裂した腱板を骨に縫い付ける腱板修復術を行うことが多いです。

肩関節周囲炎は適切な処置をしないと長引いてしまうものもあるので、少しでも痛みや、気になることがあれば、一度受診をお勧め致します。



石灰沈着性腱板炎レントゲン写真

理学療法士による運動指導

症状に合わせた運動を行っていきましょう！

凍結進行期（炎症が強く鋭い痛みがある時期）

無理な運動は痛みを強めることがあるので、無理に動かさず痛み止めや患部を冷やすなど痛みが強くないようにしましょう。



就寝時の痛みを軽減するために、枕やクッションを使い高さを調節しましょう。

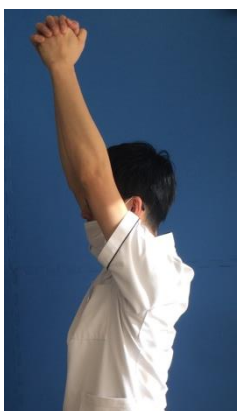


腕の力を抜き、体を揺らします。振り子運動のように腕を揺らします。

凍結期（安静時痛、夜間痛や運動時痛

が軽快し、肩の動かしづらさを主症状とする時期）

痛みに対しては患部を温める、また痛みのない範囲で肩を動かし可動域を広めることが大切です。



肘を伸ばし、手を組み上下に動かしましょう。

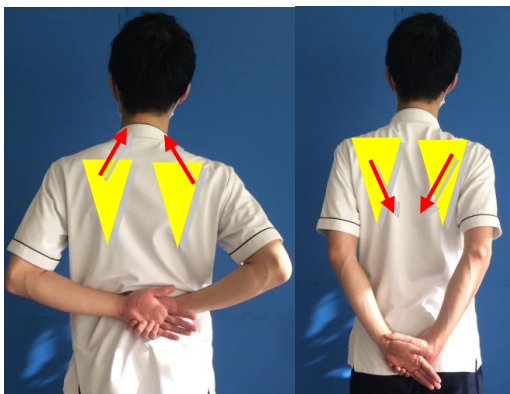


肩甲骨を意識して動かすようにしましょう。

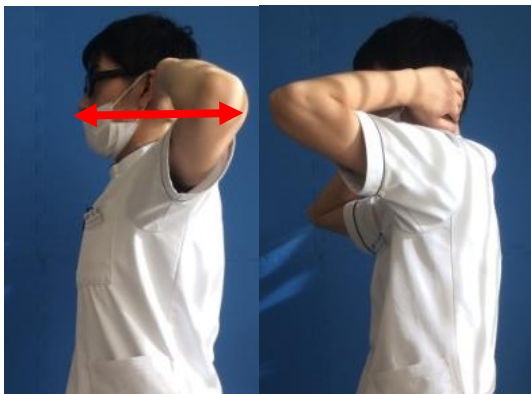
解凍期（肩の動かしづらさが徐々に

改善し、困難であった動作ができるようになってくる時期）

リハビリや肩周りの体操を行い筋の柔軟性を出していきましょう。



腰の後ろで手を組み上下に肩甲骨を動かしましょう。



頭の後ろで手を組み、腕を前後に動かしましょう。

ちょっと疑問・・・

肩甲骨ってどんな骨？

肩甲骨はどこにあるかわかりますか？実は肩甲骨は肩の動きにとってとても重要な骨なのです。

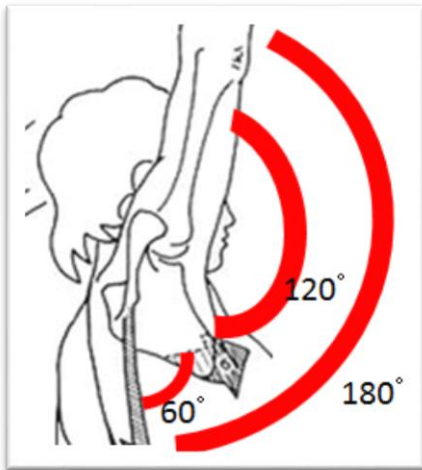


背面からみた肩甲骨

肩甲骨は左右一対あり、上部肋骨の後ろにある骨です。この肩甲骨が肩の関節と協力して動くことで、私たちは腕を動かすことができます。腕を上上げる動きを例に挙げると、肩甲骨単独の動きによって腕が動く範囲が約60度、肩関節によって動くのが110度、両方動くことで180度まで上げることができるといいます。

この肩甲骨は進化の歴史があります。というのも爬虫類の肩甲骨はお腹側に、馬や二ホンザルの肩甲骨は体の側面にあるのです。類人猿や人間に進化する際、肩甲骨は背中側へ移動しました。それにより、私たちは、自由自在に腕を動かすことができるようになりました。

今回特集した肩関節周囲炎や肩こりには肩甲骨の動きの不具合から生じるものも多く存在します。前のページに肩甲骨を動かす体操も記載してありますので、是非練習してみてください。



腕を上げる時の
肩甲骨の動き

お知らせ

次号の千賀 NEWS のテーマは

『肩こり』です。

乞ご期待ください。



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418