

# 五十肩

## (肩関節周囲炎)

なった人しか解らない肩の激痛！  
50歳代に多く発症



ある日突然、棚の上のものを取ろうとしたら肩に激痛が走った、肩が痛んで夜も眠れない！！  
こんな経験ありませんか？

中年以後50歳代に多く発症し、肩関節部の痛みと運動制限をきすものを広い概念で「肩関節周囲炎」と呼んでいます。はっきりした病態が判っているものには名称がついています。

(肩峰下滑液包炎・肩関節腱板炎(変形・外傷性)石灰沈着性腱板・上腕二頭筋長頭腱炎・肩関節拘縮・腱板断裂等)

上記の各疾患を除外した、明らかな原因を見つけ出せない場合に「五十肩」と診断されます。



### 「肩こりと五十肩の違い」

肩こり：首筋から肩にかけ痛み、肩そのものは動かせる。

五十肩：肩の関節を中心に痛みが広がり、ひどくなると、肩の関節が動かなくなり、激痛が走る。

- ◎ 五十肩の病相は、急性、亜急性、慢性の3期に分けられ、急性期には夜間痛が強く現れるのが特徴です。
- ◎ 糖尿病や心疾患の人に五十肩が多く発症しているという報告があります。
- ◎ 五十肩は予後が良く、なにもしなくても自然に治った人、適切な理学療法・投薬・注射などを根気よく行っていけば大半の症状に軽快がみられます。(1年～1年半位続く人もいます)
- ◎ 基本的に手術などはありません。

### 急性期(夜間痛などの痛みの強い時期)

運動を制限して、痛みを誘発しないように各種投薬、注射により、疼痛の緩和を行い、三角巾などで安静にします。

### 亜急性期(運動制限が強い時期)

関節の拘縮(関節が動かなくなる)を防ぐため各種運動療法を中心に行う。

### 慢性期

機能回復を主眼としての運動療法を行う。

(痛いときは無理に運動をしないでください)

アイロン体操などがあります。

(痛む手のほうにアイロンをもって、肩の力をぬいて左右、前後に振る)

## 五十肩の予防と治療法

- 1、肩の保温に気をつけましょう。
  - ・寝ている間の肩の冷え
  - ・急な痛みは蒸しタオルやお風呂で温め、安静に。
- 2、簡単な体操をしましょう。
  - ・痛くない範囲で肩の関節を動かしましょう。
  - (動かさないでいると固まって炎症がおきます)
- 3、鎮痛剤や貼付剤、外用剤は支持どおり、痛いときには我慢せず使用しましょう。(かゆみが出たらしばらく中止しましょう)



## ■肩が痛いのは全部五十肩とは限りません

肩の痛みは五十肩と決めつけていませんか？  
整形外科医の正しい診断を受けましょう。  
治療方法は間違っていないですか？

MRI 検査を受けてみましょう。

五十肩は単純X線で異常は認められません。

