



日常生活に支障をきたす五十肩がまんしないで早めの対処を

吉野整形外科
(横浜市神奈川区)
院長 吉野 匠 先生



「突然肩が痛みはじめて夜も眠れない」「じわじわと肩が痛くなり、腕が挙げられなくなつた」。五十肩は、進行すると日常生活にさまざまな支障をきたす、やっかいな病気です。どんな病気なのか、早く治すには何が大切なのかを聞きました。



**病期に応じた適切な治療で
症状や後遺症を軽減できる**

50代を中心とした中高年なようです。年に発症する「五十肩」 五十肩という「放つは、正式には「肩関節周囲炎」といわれ、肩関節の周囲が炎症を起して、受診しない人が少なく、関節の痛みとともに動きが悪くなります。そのため症状が制限されてしまう病気を悪化させたり、症状が遅延しますが、加齢的退行変性つまりは老化現象が基盤にあることは確かです。正確な原因はいまだ不明ですが、加齢的退行変性つまりは老化現象が基盤にあることは確かです。肩関節周囲炎は肩の激しい痛み

のみならず、炎症が治まらなかつた後も、肩周辺の滑液包(かたつきほ)が関節の周囲の組織に癒着し、肩を動かさにくくなるという後遺症が長期間残ることがあるため、専門医の受診が必要です。



**痛みのがまんは悪化の原因に！
整形外科を受診しましょう**

我々整形外科では、肩の痛みや後遺症を軽減するために、病期に応じた治療を行います。

発症直後の「急性期」は肩関節に炎症が起きてい

るため、肩を動かさなくても強い痛みを感じます。この時期は患部を冷やして安静を保つことが大切です。痛みがひどい場合は、消炎鎮痛剤(飲み薬・貼る薬・坐薬など)を使って痛みを抑えます。また、炎症が激しい場合は局所麻酔剤とステロイド剤を併用し関節内へ注射することで、より早く痛みを軽減させることができます。



突然激しい痛みが起さり、腕が挙げられない

同時に、ある程度は痛みをこらえながらも少しずつ肩を動かしていくことが大切です。薬物療法の1つとしてヒアルロン酸の関節内注射を行うと更に効果的です。ヒアルロン酸はもとから関節液内にある、なめらかなで粘りのある成分で、潤滑油のように働き肩関節の動きをスムーズにしてくれます。「慢性期」は、安静時の痛みは治まっていますが、関節周囲の癒着により関節が拘縮し運動時痛が残存した、いわゆるフ

ロースンシヨルター(凍結肩)といわれる状態になります。安静時痛がなくなると放置しがちですが、動かさないでいるとみるみる癒着が進行し肩関節が固まってしまうため、この時期は積極的にストレッチ運動を行い、肩関節の可動域を少しずつ広げていくことが大切です。

お風呂やホットパックなどで関節を温め、マッサージをしながら動かすとよいでしょう。癒着による運動制限や痛みがひどい場合は医療機関でリハビリテーションを受ける必要があります。がまんせず、早めに整形外科を受診しましょう。

2013年11月16日付 リビング横浜東 に掲載されました