



肩の痛み・・・五十肩

体の中で最も可動域の広い関節である肩の痛みは、荷物を持つ、料理をする、服の脱ぎ着、棚のものを取るなど、日常生活の際大変不自由さを感じます。四十肩、五十肩と思って放置すると、自然にほっといても治らない場合があるため早目に対処することが必要です。

肩関節は肩甲骨と鎖骨に上腕骨がぶら下がるような構造で、関節包や腱板などの軟部組織で支えられており、本来柔軟性が高く可動域の広い関節です。有能なスポーツ選手は肩関節が大変柔らかいことが共通していますが、関節を酷使する仕事やスポーツで障害をおこすことが多いため、日常の不便さの予防や運動時のパフォーマンスをあげるために日ごろから肩関節をケアしておくことはとても大切です。

痛みの原因は急に出たか、徐々に出たのかで大きく分かります。

・外傷もなく急に肩周囲に痛みを感じ、動かせなくなった場合「**石灰沈着性腱炎**」の可能性があり

ます。
・直接肩を打つだけでなく手をついて間接的に肩を怪我したり、運動や作業で負担のかかる動作を繰り返して使いすぎた場合は「**関節唇損傷**」や「**腱板損傷**」が疑われます。

・「**四十肩**」「**五十肩**」は特別な外傷も使いすぎもなく徐々に痛みを感じて、気づくと肩が上がらないという経過をたどりますが、「**腱板損傷**」の場合もあります。

五十肩は、長年不安定な肩を守っていた関節包や腱板が加齢により劣化し、たとえと古い輪ゴムのように柔軟性が無くなりもろくなって、小さな傷から炎症を起こした状態です。中には腱板が切れてしまう場合もあり、特に糖尿病をお持ちの方は「**腱板損傷**」を発症しやすいと言われています。

当初動かして痛みがあると自然にかばうようになり、かばうと固くなり、固くなるとまた次に動かした時痛みが出てまた固くなるという悪

循環を生みます。ひどくなれば動かさなくても痛みが出て、夜間寝ていても痛みで目を覚ますようになります。

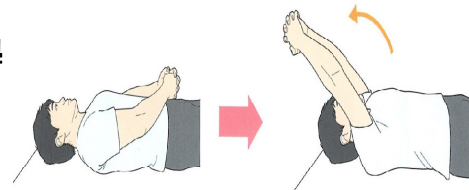
特に夜間は、痛みのある肩を下に寝たり、仰向けで寝ていても肩が背中の方に落ちてしまうと痛みを感じるので、良い肩を下にして寝るか、抱き枕のようなものを利用して肩が落ちないようにすると痛みを感じずに済みます。

五十肩には肩が上がらないだけのケースと痛みを伴うケースとがあります。治療には固くならないように運動を必要としますが、痛みが強い場合はまずは内服や注射、物理療法で痛みのコントロールをすることが必要です。

痛みがなかったり、軽減すれば可及的速やかに可動域訓練をはじめます。関節の固さが取れない場合はエコー下関節授動術を行うこともあります。また、他動的に肩を動かしても、自力で肩が上がらない場合は腱板損傷の可能性もあります。高齢で腱板の広範な断裂で修復が困難な場合は、人工関節に置き換えるという方法もあります。

主な誘因には**運動不足**と**不良姿勢**（デスクワークの負担など）です。コロナ禍テレワークにより肩こりで首・肩の筋肉の緊張が増え、姿勢が悪くなり五十肩に発展することも多くなっています。腱板や関節包自体の老化をなくすことは不可能なので、運動やストレッチの習慣と、良い姿勢を心がけることが大事な予防と治療になります。

仰向けでの挙上運動



肘の開閉運動

