



読者からの質問、疑問に
お答えするコーナーです。

日常放置されやすい疾患 「五十肩と肩関節炎」

千葉県医師会顧問

鈴木 弘祐 医師
すずき ひろすけ



Q 五十肩について知りたいので、
教えてください。

A 整形外科外来において誤解が多く
放置されやすい疾患の一つが、
五十肩（正式には「肩関節周囲炎」という）

です。

来院時に訴える症状としては、肩関節部分で徐々に上肢が上げにくくなり、気がついたら、『棚など高所に手が届かない、衣服の着脱が困難になる、就寝中の寝返り時に痛みで眼が覚めてしまう』などが多くみられます。

五十肩の原因は、①日ごろ上肢の運動をほとんどしない②転んで手を着いた③無理して重い物を持ったなど、気づかぬまま、あるいは気づいても面倒で放置したことによるものが考えられます。また、肩の痛い方を使わず、良い方を酷使するため使い過ぎで関節炎を起こし、これも放置して、両側の五十肩という気の毒な例もみられます。

自分でできる改善策としては、毎日動かせる限界まで肩を動かし、少しでも※拘縮を改善し、運動範囲を広げることが重要です。

医療機関では、運動痛を除去する方法を講じる訳ですが、一般的に消炎鎮痛剤の内用薬・外用薬の投与、あるいは温熱療法・低周波通電等のほか、高価な電子機器もみられます。しかし、案外治療に難渋する場合があります。

筆者は東洋医学

（針治療）で継続的に除痛し、運動をしやすくして良好な結果を得ています。

医師が外来で積極的にリハビリに手を貸してあげることも大きな効果が得られます。

自宅でリハビリを行う場合は、どうしても極限までできず、次回来院時に前回より症状が後退している人もあり、前述の東洋医学的手法を併用することで、効果が上がると思われます。

一方「肩関節炎」は、痛みが強い割には可動制限が少なく、拘縮も稀で外部から局部に炎症性の所見がみられる事も多く、レントゲン撮影も必須です。治療に内外用薬のほか、関節内注射を行うケースも少なくなく、三角布で上肢の安静を保つ必要があります。対応が五十肩とは大きく異なるので注意を要します。

いずれにしても、早期に治療すれば簡単に治る病気ですので、放置せず早めに医療機関へ行くことをおすすめします。

※関節が硬くなり、関節が完全に（関節可動域100%まで）は曲がらないあるいは完全に伸びきらない状態をいいます。

