

## ～五十肩について～

整形外科 小松<sup>こまつ</sup> 太一<sup>たいいち</sup>

「何の前触れもなく急に肩が痛くなった！」そんな経験をお持ちの方が、中高年の方の中には少なくないと思います。今回はそんな肩の痛みについてのお話です。

肩の関節は、先端が丸いこぶのような形をした上腕骨と受け皿の形をした肩甲骨とが、腱板(内側)や三角筋(外側)といった組織でつながってできています。

肩の痛みの原因には、肩甲骨と上腕骨をつなぐ腱板という組織が断裂する腱板損傷や腱内に沈着した石灰が原因で肩周囲に炎症が起こる肩関節炎、軟骨がすり減ったことによる変形性肩関節症などがありますが、その多くは、レントゲン撮影やMRI検査により診断が可能です。

しかし、肩痛の中には痛みの原因が特定できないものがあります。このうち中年以降の方に発症する肩痛を一般的には五十肩と呼んでいます。五十肩が起こる背景には、肩関節周囲の組織の老化があり、それが何かのきっかけで炎症

を起こし、急な痛みとなって現れると考えられています。

五十肩は別名、凍結肩とも呼ばれます。五十肩の痛みは数か月続くことが多く、その間、肩を動かさないでいると徐々に肩を動かす機能が低下し、痛みが改善した頃には以前のように肩を動かせなくなってしまうことがあるからです。中には、数年たっても肩の動きが元に戻らない方もいらっしゃいます。

したがって、五十肩になったら、痛みが自然に引くのを待たずに、早期に内服薬や注射などで痛みを取り除き、あるいは痛みを和らげ、できるだけ早く肩の運動訓練を始めることが大切です。

肩の動きの制限が残らないようにするために、肩の痛みが続く場合には、早めの整形外科受診をお勧めします。

問合せ 市民病院 ☎24-6111 FAX 22-0887