



仁和寺の御室桜。ピンクの「花の雲」の上には五重塔が浮いて見え、京都らしい情緒あふれる景色です。平尾 隆

日ごとに暖かさが加わり、春の息吹が感じられる季節となりました。今回のテーマは肩関節周囲炎（いわゆる四十肩・五十肩）と減塩です。現在、相模原市では市を挙げて「減塩プロジェクト」に取り組んでいます。新年度を迎えるこのタイミングで、みなさんも減塩を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。肩関節周囲炎は一度発症すると痛みで日常生活に支障をきたすことも少なくありません。正しい知識と予防法を身につけ、軽やかな体で春を楽しみましょう。

肩関節周囲炎 (四十肩・五十肩) について

はじめに

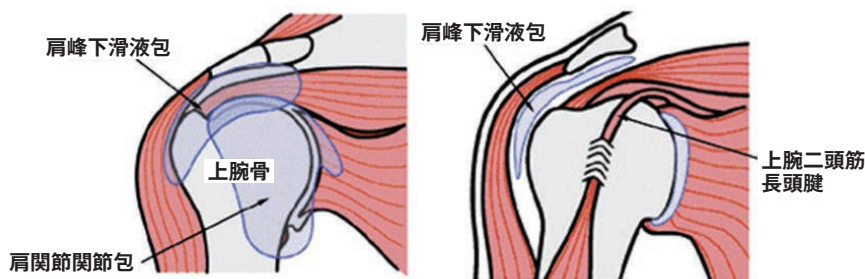
肩関節周囲炎は、四十肩・五十肩とも呼ばれ、肩関節の痛みと動きの制限（拘縮）が生じる病気の総称です。40歳代～60歳代に多く、発症すると肩が動かさない状態が続き、着替えや洗髪など日常生活に支障をきたします。

原因

明らかな原因は明確に特定されていませんが、加齢に伴う肩関節周囲の軟部組織（図1：関節包、腱板、靭帯など）の変性が関与していると考えられています。これらの組織に炎症が生じることで痛みが発生し、関節包の癒着が進むと、肩の動きが大きく制限されます。

転倒して腕をついた、高いところを掃除したなど、肩に負担のかかる衝撃や動作などが発症のきっかけになることがあります。

糖尿病の既往があると、肩関節周囲炎につながりやすくなるといわれています。



肩関節包：肩関節を包む袋状の組織で、袋内に関節液をためています。

図1. 肩の構造（日本整形外科学会ホームページより）

症状

肩関節周囲炎では、肩から腕にかけての痛みや、腕が拳がらないといった症状が現れます。

夜寝られないほどの痛みを訴える患者さんもいらっしゃいます。また、発症から期間が経つと関節が固まってきてしまう「拘縮」と呼ばれる状態になります。

肩関節周囲炎の多くは①炎症期→②拘縮期（凍結期）→③回復期という経過を辿ると言われています。

①炎症期：比較的強い痛みが特徴です。腕を挙げたり捻ったりなどの動きで痛みを感じるほか、夜寝られないほどの痛みや、じっとしていても痛いなどの症状を訴えることもあります。

②拘縮期（凍結期）：炎症期の痛みが少し落ち着いてきます。

炎症期に起こる炎症によって、肩関節の組織（主に関節包と呼ばれる肩関節を包んでいる袋）が硬くなり、動きが悪くなっていきます。痛みが徐々に落ち着いてくる反面、洗顔、着衣が難しくなるなど生活に大きな支障が出ることが特徴です。

③回復期：痛みは軽快しますが、拘縮が残ることがあるので注意が必要です。

これまでの痛みや動きの制限が短期間で改善してしまう患者さんもいらっしゃいます。痛みは数カ月程度でほとんど生活に支障がない程度まで改善していきます。

痛みが軽快した時に、拘縮が残らないようにすることが治療では重要です。

治療

肩関節周囲炎の治療方針は原則として保存療法です。早期回復を目指し適切な治療に取り組むことが重要です。症状や状態、各時期にあわせて治療方針を決定することが肝心で、内服や注射などの薬物治療、リハビリテーションを行います。（図2）

日常生活の過ごし方や自主的な運動なども大切です。

①炎症期：安静（アームスリング）、薬（消炎鎮痛剤）、注射（ステロイド、ヒアルロン酸）などで痛みを抑えます。

②拘縮期（凍結期）・**③回復期**：温熱療法や無理のない範囲での運動療法（可動域訓練、肩甲骨運動）で関節の動きを改善させます。症状が軽いうちに適切な治療を開始し、拘縮（固まること）を防ぐことが大切です。

ただし、保存療法を続けても効果がなく、拘縮が非常に強固で、リハビリでの改善が見込めない場合は手術療法が考慮されることもあります。

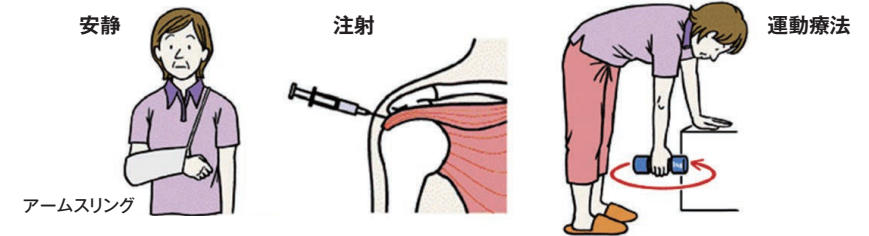


図2. 肩関節周囲炎の治療（日本整形外科学会ホームページより）

おわりに

肩関節周囲炎は、発症から回復までに時間を要することもあります。段階に応じた治療を継続することで、多くの場合は改善が見込めます。重要なのは、早期の診断と適切な対応、そして焦らず、また途中で諦めず、継続して治療や運動療法に取り組むことです。痛みで悩んだ際は自己判断せず、整形外科専門医にご相談ください。

（相模原市整形外科医会 勝畑 知之）

