

# 肩の痛みと治療法について

## 治療の基本は「早期診断」「早期治療」

### 肩の痛みについて

肩の痛みと聞いて最初に思い浮かべる病気の名前は「五十肩」ではないでしょうか？皆さんご存知の通り、五十肩は中年以降に生じる肩の痛みや肩の動きの悪さに対して使われる言葉です。一般的に良く使われる言葉ですが、ここでは少し医学的、専門的に解説しようと思います。

「五十肩」の他に、「腱板断裂」という病名を聞いたことがある方もおられると思います。こちらも中年以降に生じる肩の痛みや肩の動きの悪さを生じさせる疾患（怪我）です。「五十肩」と「腱板断裂」は症状が似ているところもありますが、別の疾患で当然治療法も異なります。

今回は「五十肩」と「腱板断裂」の違いや、その治療法について説明したいと思います。



### 五十肩とは？

五十肩は、端的に言うと、自然治癒が期待できる肩の病気です。

何らかのきっかけ（怪我、加齢による運動不足、糖尿病など）が原因で肩の関節が炎症を起こし、肩の痛みと動きの悪さが生じます。

炎症が原因ですので、炎症が鎮まれば症状は改善します。ただし、症状の改善には通常、1年から2年の歳月が必要となる事が多いです。五十肩には次の3つの病期があります。

**炎症期**…炎症が生じて痛みが非常に強い時期です。特に夜の痛みが強く、眠れない程の痛みとなる事が多いです。

**拘縮期**…炎症が鎮まり痛みが軽減します。安静時の痛みは軽減しますが、肩の動きはまだ改善せず、動かすと強い痛みが生じます。

**寛解期**…肩の動きが徐々に改善して快方に向かう時期です。



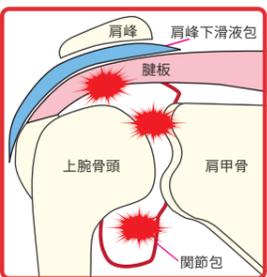
### 五十肩の診断と治療について

問診や基礎疾患の有無、肩の動きの程度などの診察が必要です。

その他、エコー検査やMRI検査などで炎症の有無、後述する腱板断裂の有無を判断し、診察の所見と併せて総合的に診断します。五十肩の診断は難しく、診断に難渋することも多いです。

治療は、上記の三つの病期に応じて行います。炎症期には注射や投薬、安静による痛みの治療を行います。この時期の無理なリハビリテーションは逆効果ですので注意が必要です。炎症が鎮まり、夜間の痛みが軽減してきたら、拘縮期や寛解期に入ったと判断し、積極的に肩関節を動かさ始めます。繰り返しになりますが、通常1年から2年かけて症状は改善します。

糖尿病などの基礎疾患が有る場合はなかなか症状が改善しない場合もあります。「難治性五十肩」と呼ばれるもので、手術が必要になることもあります。また、強い痛みが我慢出来ない場合や、より早く治したい方には手術治療を行う事もあります。手術は関節鏡を用いた手術が有効です。

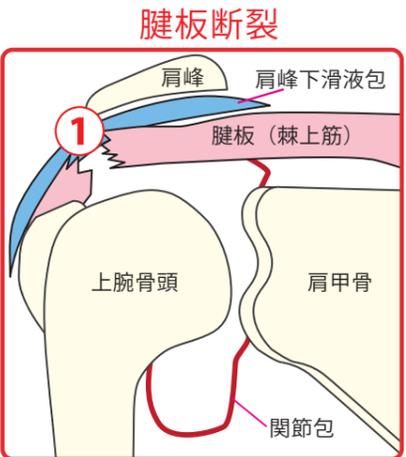


### 腱板断裂とは？

肩関節に炎症が生じて痛みと動きの悪さが出現するものが「五十肩」でした。しかし炎症ではなく、物理的な障害が生じて肩の痛みや動きが悪くなる疾患もあります。いくつかの疾患がありますが、その中で代表的なものが「腱板断裂」です。

腱板とは棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋という4つの筋肉からなる腱です。これらは肩を安定化させるのに重要な役割があり、この腱が切れてしまうと、肩が不安定となり痛みや動かしにくさが生じます。腱が切れる原因は、半分は転倒などの外傷で、残り半分は肩の使いすぎや加齢が原因と推測されます。若い人でも野球などの投球動作のしすぎで切れてしまう事があります。

腱板はレントゲンには写らない組織ですので、レントゲン検査のみでの診断は困難です。腱板断裂の診断には外傷の有無や、肩をどのくらい使っているかを問診で確認します。また、肩の動きの



①のような断裂部分が広がり過ぎると再建が難しい

### 腱板断裂の経過

断裂した腱板は自然に治癒することはありません。ここが五十肩との最大の違いです。

腱板は自然治癒はしませんが、痛みや動きの悪さなどの症状は自然に軽快することもあります。

これは、一度に4つの全ての腱板が断裂する事は少ないため、時間経過とともに残った（断裂を免れた）腱板が働くようになるためです。

一旦症状が改善したように感じても、断裂した腱板が治癒したわけではないので、痛みが再燃したり、肩こり、筋力低下などが出現したりすることも多いです。また、4つの腱板は各々繋がっており、1つの腱板が切れると他の腱板も、道連れにして徐々に断裂が大きくなります。

### 腱板断裂の治療について

治療法は年齢や生活様式により変わります。高齢の方や、力仕事を要さない方は手術をしないで注射や投薬で様子を見る場合も多いです。

若い方、力仕事が必要な方、ゴルフ・野球・水泳などスポーツ愛好家は手術治療をお勧めします。手術は切れた腱板を骨に縫い付ける手術で、関節

### 肩の専門医から 肩の痛みに悩む皆さまへ

くろさわ病院 整形外科  
肩・膝・スポーツ関節鏡センター  
坂井 邦臣 医師

今回は「五十肩」「腱板断裂」について説明させて頂きました。

「五十肩」は多くの場合で自然治癒が期待出来ませんが、「腱板断裂」は、厳密な意味では自然治癒は期待出来ません。「五十肩」も「腱板断裂」も適切な治療を行うためには、正しい診断が必要です。特に早期の「腱板断裂」は手術治療が有効な場合が多いので早期診断が重要となります。本文でも書きましたが、どの治療法を選択するかは、患者さん一人ひとりの症状や望むゴールによってそれぞれ変わってきます。

肩の痛みが気になっている方は、まずはお近くのクリニックなどを受診・相談し、痛みの原因を突き止めておく事をお勧めします。

