



ある日突然激痛が走る

# 「五十肩」

お茶の水整形外科院長 銅冶 英雄

【どうや・ひでお】医師、整形外科専門医、リハビリ専門医。アメリカ、オーストラリアの病院でリハビリを学び、2010年よりお茶の水整形外科院長。著書に「3万人のひざ痛を治した痛みナビ体操」(アチーブメント出版)など多数。



## 正式名称は「肩関節周囲炎」

これといった理由がないのに、ある日突然、肩に激痛を感じるようになったら、五十肩かもしれません。中年に多い五十肩や四十肩は広く知られている病気ですが、正式な医学的名称は「肩関節周囲炎」といいます。肩の痛みを伴う病気のうち、骨折や脱臼・腱板断裂あるいは石灰性腱炎などは異なり、明らかな異常所見がみられない状態で、肩関節の動きが悪くなつて腕を上げられなくなります。

五十肩や四十肩という一般名称は、発症年齢が40〜50歳代に多いからであり、肩の痛みが一生続くことはなく、個人差は大きいものの、五十肩は数か月で自然に治っていくことがほとんどです。「病院には行かずにやり過ごすことができた」という方がいるのもこのためで、10年以上続く病気だったら、このような特定の年齢が病気の名称になることはなかったでしょう。

診断は、問診での肩の慢性的に続く痛みと、肩を十分に動かせないことや、眠っているときに寝返りを打つと痛くて起きてしまう「夜間痛」と呼ばれる症状も特徴的です。診察での肩関節の動きの悪さ(可動域制限)を確認し、X線やMRIなどの画像検査ではつきりした異常が見つからないことで診断します。原因として「関節の袋(関節包)や「腱板」と呼ばれる筋肉の炎症や免疫反応、筋肉のバランスの崩れなどが指摘されていますが、

いまだに原因がはつきりしていない病気です。

## 可動域を広げて

こうした肩の痛みに対して、標準的な治療法は、まずは安静で痛みが強いときには三角巾などで腕を吊ることもあります。次に炎症を抑える飲み薬や湿布の塗布、さらに肩関節にヒアルロン酸等潤滑剤の注射をするなどの治療があります。また、肩関節周囲炎はお風呂で温めると楽になることも多く、温熱療法や電気治療で筋肉の緊張をやわらげる物理療法が行われることもあります。

これらの治療は痛みを抑える効果はあるのですが、それだけではなかなかよくなる方もいるので、私がすすめているのは運動療法です。運動療法には、肩の痛みを緩和するだけでなく、可動域を広げる効果があります。日常の動作がスムーズになるとともに、夜間痛を改善する効果も期待できます。

肩の痛みのタイプには次の2つがあり、どの方向に動かすとよくなるかによって、判断します。まず、腕を後ろに動かすと改善すれば「後方改善タイプ」で、腕を前に動かしてよくなれば「前方改善タイプ」です。

①後方改善タイプ…デスクワークで長時間パソコンを打っている人や、高いところの作業をすることが多い人など、日常生活の中で肩を前に曲げている時間が長い人におすすめるは「肩伸ばし体操」です。普段の動作とは逆の動きである肩伸ばし体操を

## 体操を行う前に、まず確認すべきこと



### 体操をやってはいけない症状

- 関節リウマチで治療中。
- 肩の手術を受けた。



### 痛みに注意しながら体操を行う症状

- 怪我をしてから肩が痛い。
- 発赤を伴って肩が痛い。

## ① 後方改善タイプ

### ① 肩伸ばし体操

- ①イスの背もたれを背にして立ち、痛むほうの手でイスの背もたれを持ちます。反対側の足は一步前に出します。
  - ②その状態から膝を曲げることで体を沈めて、肩を伸ばします。
  - ③肩を伸ばせるところまで伸ばしたら、膝を伸ばして体を上げて肩を元に戻します。
- ※肩の力をできるだけ抜いて、体の上下動で肩関節を動かします。

①-①



①-②、③



10回で1セット

## ② 前方改善タイプ

### ② 肩曲げ体操

- ①壁に向かって立ち、痛むほうの手を壁につきます。痛まないほうの手は下に下ろします。
  - ②壁に沿わせて手をゆっくりと上上げて、肩を曲げます。
  - ③肘が伸びきるまで肩を曲げたら、壁に沿わせて手を下げていき、肩の位置を元に戻します。
- ※壁のすべりが悪ければ、タオルを手の平に持って壁に沿わせてください。

②-①、③



②-②、③



10回で1セット

取り入れることで、肩の痛みを改善・予防する効果が期待できます。

②前方改善タイプ…肩伸ばし体操で改善しない場合は、「肩曲げ体操」が有効です。肩を曲げる体操を行って、徐々に痛みがよくなれば前方改善タイプです。

自分のタイプがわかったところで、それぞれのタイプにあった体操を実施してみてください。10回で1セットとし、痛みが強い日は1〜2時間おき（1日約10セット）、日常的に耐えられる程度の痛みであれば3〜4時間おき（1日約5〜6セット）に行います。