

みんなの健康ラジオ

『五十肩とは？』

(2017年5月11日放送)

横浜市医師会

横濱 松宮整形外科

リハビリテーションクリニック

松宮基英

五十肩とは？

- 五十肩-江戸時代からある病名

昔は診断技術がないため、50歳くらいになって肩が痛くなり、そのうち自然に良くなれば全て五十肩と呼んでいた。

現代においても、広義の意味では使われている。

ちなみに、、、

四十肩=五十肩

40代で五十肩と同じ症状が出れば、四十肩と言う。



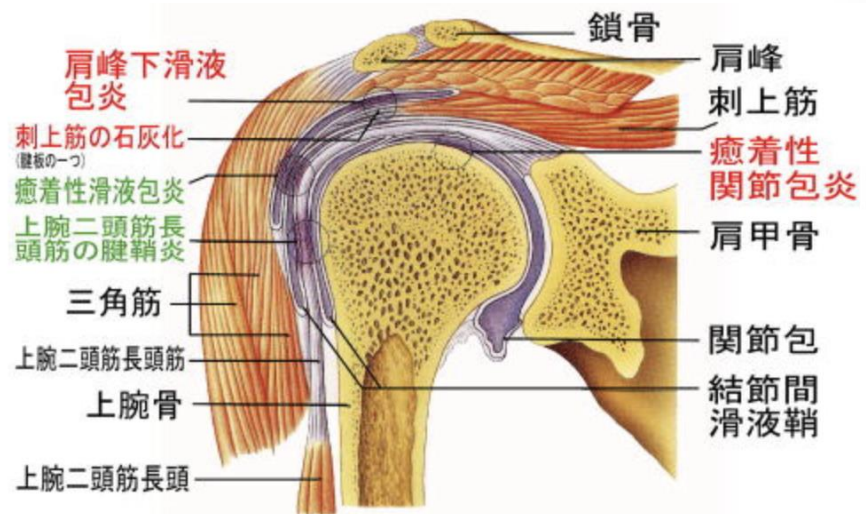
そもそも肩はどういう関節?

肩関節:上腕骨+肩甲骨+鎖骨の3つの骨

最大の可動域-肩甲骨関節窩(受け皿)が小さく上腕骨頭のはまりが浅い。

骨だけでは構造的に不安定→関節包や周囲の軟部組織が安定性を得る。

炎症や損傷が起こりやすく、痛み、可動域の制限が起こりやすい



現在の狭義の意味での五十肩

近年では、エコーやMRIなどの画像技術や、関節鏡技術、診断技術によって原因が徐々にわかってくるものもある。

広義での五十肩

狭義での五十肩

固有の疾患

腱板断裂 神経原性筋萎縮症 頸椎疾患

石灰性腱炎 腫瘍性疾患 絞扼性神経障害

変形性肩関節症 内臓からの関連痛

五十肩の経過

約
一
年

- ①急性期：発症から2週間 就寝時などみ痛み,徐々に拘縮（可動域制限）
- ②慢性期：～6ヶ月 徐々に痛みは改善。可動域制限残存
- ③回復期 可動域制限がまだ残るものの、痛みが少なく機能障害の自覚はなくなる

7年後に約半数に何らかの症状が残っているとする報告もある

治療法

治療の目標

- ①肩の痛みを和らげる
- ②拘縮（可動域低下）を防ぐ

肩の痛みを和らげる治療法

→内服治療、外用、ヒアルロン酸注射

拘縮（可動域低下）を防ぐ

→運動療法、理学療法、正しい体操

まとめ

まずは正しい診断を！！

ただ「待つ」のではなく痛みをとって
拘縮を防ごう！！