巻頭特集

自己診断は禁物！

肩痛（かたつう）

肩の痛みを生じる疾患は、実はたくさんあります。肩の痛みには、思わぬ疾患が原因になっている場合があるので「いつものこと」と思って、そのままにしてはいけません。今回は、肩の痛みの原因や予防体操などについて、仙台北部整形外科スポーツクリニックの小松田辰郎院長に話を伺いました。

取材協力

仙台北部整形外科スポーツクリニック
小松田 辰郎院長

産業医科大医学部卒。東北大病院整形外科、福島労災病院、東北労災病院を経て、2008年にクリニックを開院。「スポーツ」をキーワードに、肩、肘、膝の関節疾患や腰痛などの治療を行っている。東北楽天ゴールデンイーグルスのチームドクター。

仙台北部整形外科スポーツクリニック（泉区大沢2-13-4／TEL022-776-1888）

肩を動かすように心掛け 肩痛を予防しよう

肩周辺の痛みを総称して「肩痛」といいます。ある調査によると、「体の中で痛みを感じるのは？」との質問に対して腰痛、膝痛に次いで肩痛と答えた人が約17％でした。それほど、私たちに身近な症状なのです。

代表的な肩の痛みといえば「肩凝り」です。首筋から背中にかけて凝りや痛みを感じ、頭痛や吐き気を伴う場合があり、日々の生活に支障を来している人は多くいます。

原因は大きく分けて三つ。一つ目は「筋肉の疲労・緊張」です。肩周辺の筋肉だけを酷使したり長時間同じ姿勢を続けたりすると、筋肉が酸素不足になり硬くなるので凝りが起こります。適度に休憩を取るように心掛けるのが大切です。

二つ目は「血行不良」。筋肉が硬くなり血行が悪くなることで凝りが起こります。マッサージやストレッチが効果的です。

三つ目は「頸部の神経障害」です。頸部椎間板ヘルニアや頸椎の変形により頸部神経を圧迫してしまうことがあります。肩凝りの他に上肢の痛みやしびれを伴うことが特徴です。この場合は、かかりつけ医に相談した方が良いでしょう。

◆五十肩は仙台発祥！

肩痛にはいろいろありますが、「五十肩」を疑って来院する人が多いです。名前の通り40～60歳までが大部分を占め、女性に多い傾向があります。

江戸時代の国語辞典「俚言集覧」（りげんしゅうらん）が、日本で初めて五十肩を紹介したものだとされています。この時代の寿命は40～50歳だったので、長命病とも呼ばれていました。しかし、はっきりとした定義があったわけではなく、症状や原因はぼんやりとしたものでした。

近年では、東北大学整形外科初代教授の三木威勇治（いさはる）先生が五十肩の概念を確立しました。1947年に五十肩を「原因不明な初老期の疼（とう）痛性肩制動症」と定義し発表したのです。まさに五十肩は仙台発祥といえます。

五十肩は、未だ診断基準がはっきりしておらず、肩の痛みや運動制限を主訴とする症候群と考えられています。病院やクリニックでは「肩関節周囲炎」「凍結肩」など診断されることもあります。

◆五十肩の原因

肩を覆う内側の筋肉である「腱板」の機能不全が肩に炎症を生じさせる原因の一つ。加齢で血行障害となった腱板は機能が障害されるため、肩の内と外の筋肉バランスが壊れ、肩の中でインピンジメント（腱板がすれる）を生じ炎症が起きます。

肩関節を包む役割を果たす関節包や内部の滑膜に炎症が広がると、関節内の圧力が高まり症状が悪化します。痛いからといって動かさないでいると、関節包がしぼんで硬く、厚くなり、さらに動かしにくくなります。

自然に治るイメージを持つ人が多いのですが、実は慢性化して不自由なまま生活している人は少なくありません。五十肩には三つの病期とそれぞれに適した治療法があるので、病院で診てもらうことをお勧めします。

◆三つの病期と治療法

五十肩の病期は、急性期・慢性期・回復期の三つです。

急性期は、個人差はありますが痛みを感じてから約2カ月。刺すような痛みがあるのが特徴で、眠ることができず睡眠障害

CHECK!

あなたの肩凝りはどのタイプ？

■マッサージや入浴で楽になる…

筋肉の疲労・緊張タイプ、血行不良タイプ

■腕や手指にも痛み・しびれを感じる…

頸部神経圧迫タイプ

を伴うこともある時期です。安静が第一。肩に熱感を伴う場合はアイシングをします。鎮痛剤や炎症を抑えるステロイド注射で経過を観察します。

慢性期は約6カ月。わずかな痛みと運動制限はありますが、無理のない程度に運動(体操)を行い、少しずつ動かしていきます。筋肉の緊張をほぐすために入浴やホットパック、動きをよくするためにヒアルロン酸注射をします。

回復期は約6カ月から1年。痛みがなくなり、元のように動かしやすくなります。この時期には、やせた筋肉を積極的な運動で回復させます。

五十肩の場合、長期間の保存的治療でも動きや疼痛が改善しない患者さんには手術の選択肢もあります。肩の中に関節鏡(内視鏡)を入れ、縮小し硬くなった関節包を切り離すんです。傷口は約1チセンと小さく、術後2、3日で退院できます。

手術をすれば痛みや動きが改善されますが、早期に正しい治療を行えば、手術をしなくても回復できるので、早めの受診を心掛けてほしいです。慢性化させないためにも、治るタイミングを見逃さないでください。

◆肩痛を予防しよう

日常生活では、肩の高さより下で手作業することがほとんどで、意外と肩を挙上する運動はしていないものです。肩痛の予防には、肩関節を動かして血行を促すのが有効です。背伸びをして、腕を上に持ち上げるだけでもいいでしょう。冷やさないようにするのも大切です。

自分でできる体操としては、体を前に倒して腕を振り子のように振る「コッドマン体操」が簡単なのでお勧めです。肩痛が慢性化している人には、肩や肩甲骨のストレッチがセルフリハビリになると思います。

◆さまざまな肩疾患

五十肩の症状に似たさまざまな肩の疾患があります。肩外来でよくみられる疾患が「腱板断裂」です。老化や転倒などの外傷で腱板が断裂するこの疾患は、肩の運動時痛や夜間痛が特徴です。五十肩に似て50代から発症頻度が増えますが、スポーツに伴う若年者の腱板断裂もあります。

「石灰沈着性腱板炎」は、肩痛の中でも特に激しい痛みを生じる疾患です。腱板の中に石灰が沈着し、強い炎症を生じるのが原因。40~50代の女性に多く、ある日突然に激痛が生じ、肩を動かせなくなったという人は、この疾患が疑われます。

この他、肩や指の関節に痛みを生じる「関節リウマチ」、頸部椎間板ヘルニアや変形した頸椎が神経根を圧迫することで痛みやしびれが生じる「頸椎症性神経根症」などがあります。まれに、悪性腫瘍が肩痛の原因になることもあります。

肩凝りや五十肩だと思っても、こうした疾患が隠れていることもあります。肩痛が2週間以上継続する時は、専門医に相談し原因をはっきりさせることが重要です。

CHECK!

五十肩の期間と治療

①急性期 約2カ月

・刺すような痛み　・運動制限　・睡眠障害

治療法 ・アイシング　・鎮痛剤　・シップ　・ステロイド注射

②慢性期 約2~6カ月

・痛みは収まるが動かすと痛い　・運動制限

治療法 ・適度な運動(体操)　・温める　・筋肉の緊張を取るリハビリ　・ヒアルロン酸注射

③回復期 約6カ月~

・痛みがなくなり動かしやすくなる

治療法 ・積極的な運動(体操)

肩痛予防体操 TRY!

CHECK!

肩痛予防の鉄則

①関節を動かし血行を促す　③背伸びをする
②肩を冷やさない　④ストレスをためない

その1 肩甲骨を意識したストレッチ

①曲げた肘を胸の高さまで地面と水平に上げ、後ろに動かします。左右の肩甲骨を近づけるように意識しましょう。肩甲骨を動かすイメージで肩回りの筋肉をほぐし、血行を促します。

②椅子に腰掛け、組んだ手を机の上に置きます。手を前に滑らせながら、ゆっくりと背中を伸ばします。

その2 結滞動作訓練ストレッチ

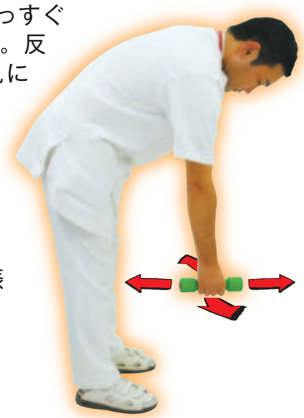
帯を結ぶ、ブラジャーのホックを止めるといった結滞動作が、肩関節疾患の場合困難になります。ストレッチで、肩回りの筋肉をほぐしておきましょう。手を後ろに回し、腰の高さで片方の手首をつかみます。滑らせるように背中の真ん中ぐらいまで上げます。

4秒1往復を 10セット

五十肩慢性期の人はこちら

注意 痛みがある人は無理に行わないようにしてください

その1 コッドマン体操



前に体を倒し、力を抜いて五十肩の方の腕を真っすぐ下ろします。反対の手は机に置きます。ペットボトルなどを持って、前後に10回、左右に10回ゆっくり振ります。

その2

あおむけになり、腕を伸ばしたままで組んだ手をゆっくりと頭の上まで上げます。

その3

五十肩の方を下にしてベッドや床に肩を着いて固定し、手首をつかんで上げ下げします。