



問屋町 第86号

すこ 健やかLetter

発行日：2023年9月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今夏は気温が30度を超える日が続きましたが、この頃ようやく暑さが落ち着き、秋がやって来ました。今号は「肩の痛み」についてお知らせします。「肩が痛い」「腕が上がらない」のは「五十肩」だからだと思い込んでいませんか？



その痛み本当に五十肩？

覚えておきたい！肩関節の病気の特徴



50代前後に起こる肩の痛みや拘縮（関節が硬くなり可動域が限られる状態）は、一般的に五十肩と呼ばれ、「時間が経てば自然に治る」「動かさないと肩が固まるから積極的に動かしたほうが良い」と言われてきました。しかし、肩の痛みの原因は様々で、治療のタイミングを間違えると重症化することも。肩関節の病気の特徴を知り、肩に痛みや違和感があれば、適切な治療や対処をしましょう。

知っておこう！肩関節の2つの病気の特徴

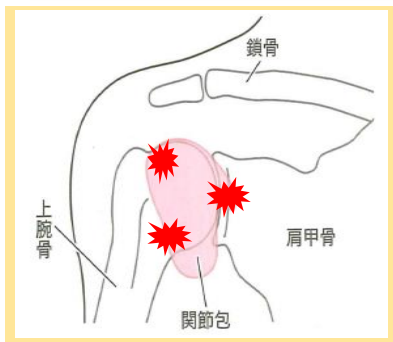
- ① 肩関節に原因不明の炎症が起きている「凍結肩」は、40代～50代のデスクワークが多い人がなりやすい病気です。発症時の炎症期には強い痛みがあるので肩を安静にし薬で痛みを和らげ、炎症が落ち着き痛みが和らぐ拘縮期になったら、無理のない運動やストレッチをして固まった肩関節をほぐしましょう。
- ② 凍結肩に症状は似ているが、肩関節をつなぐ腱板が裂けたり切れたりしている状態を「腱板断裂」と言います。加齢のほか肩の酷使やケガ、体質などが原因で起きます。自然には治らず重症化すると手術の必要がある場合もあるので、裏面に記載のセルフチェックを試してみましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

自己判断は禁物！見極めが難しい肩関節の病気

病名	凍結肩	腱板断裂	石灰性腱炎
状態	肩関節を袋状に包んでいる関節包に炎症が起きている。明確な発症原因はない。	上腕骨の骨頭とつながっている腱板が裂ける。	腱板に血液中のカルシウムが沈着して炎症が起こる。
症状	肩が痛くて腕が上がらない。		眠れないほど肩が痛い。
			突然、肩に激痛
診断	エックス線検査で石灰性腱炎でないことを確認するとともに、肩の可動域を確認。	超音波検査・MRI検査	エックス線検査

中高年に多い凍結肩



こんな人は凍結肩

- ① 腕を上げた角度が100度未満。
- ② ひじを曲げ、前腕を外に開くと10度以下。
- ③ 後ろ手が腰の高さまで上がらない。



凍結肩の進行と治療

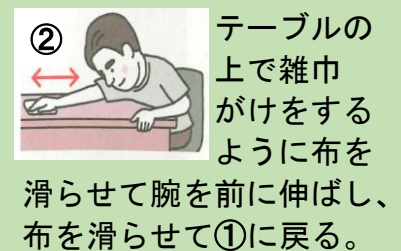
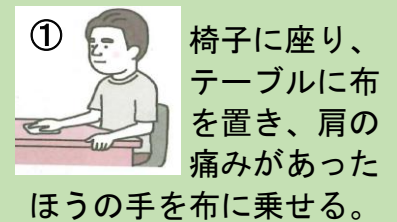
進行	炎症期	拘縮期	回復期
状態	強い痛みと痛みによる睡眠障害	肩の可動域が極端に狭くなる	肩の可動域が徐々に改善
対処	肩の安静	運動・ストレッチ	
治療	痛みを和らげる薬	ヒアルロン酸注射	

凍結肩になりやすい人

- ① 40代～50代
- ② デスクワークが多い人

拘縮期にオススメ

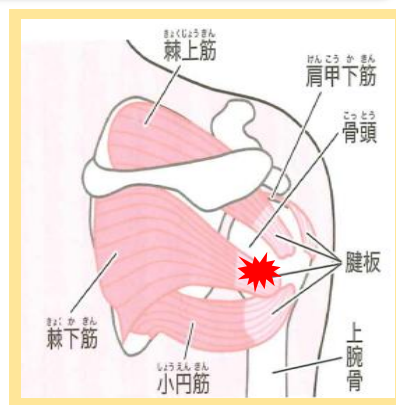
スライディング体操



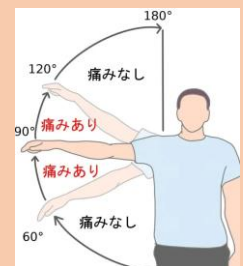
自然には治らない！腱板断裂

腱板断裂は自然には治らず徐々に進行していきます。痛みなどの自覚症状が少なく、悪化して腱板が完全に切れ、手術が必要になることも。

腱板断裂の原因は加齢のほか、肩の酷使やケガ、そして体質です。特に、運送業など肩をよく使う仕事の人は腱板断裂が起きやすいので注意しましょう。



こんな人は腱板断裂



腕を上げていき、腕と腕の角度が60度～120度の間で痛みが起こる。