



# 『五十肩』をもっとよく知ろう！

知っているようで実は知らない疾患「五十肩」。今回は、そんな五十肩について「整形外科はせべ医院」院長・長谷部先生にお話をうかがいました。



長谷部 了院長  
プロフィール  
昭和61年、群馬大学医学部を卒業し、群馬大整形外科教室に入局。済生会前橋病院では医長として手およびの外科を専攻。平成10年「はせべ医院」を開院。日本整形外科学会専門医・日本手の外科学会会員

「数日前に、上司が急に肩が痛くなり腕が上がらなくなったのですが、もしかしら五十肩ですか？」

「五十肩は何故起こるのでしょうか？」

長谷部 病因については不明ですが、肩関節の中にある「腱板」と呼ばれるスジが、年齢による変性、使いすぎによって生じる微小な断裂などにより痛んだり、また、「滑液包」と呼ばれるクッションが干上がって動きを悪くすることもありますが、痛みは夜間に強く、肩周辺だけでなく上腕や肘に放散する場合も多いようです。

「発症したらどのように対処すればよいでしょうか？」

長谷部 まずは患部を安静にし湿布などを塗布し、早急に医師の診察を受けるようにしましょう。他の疾患との鑑別が大切です。レントゲン写真には、肩関節内に白い影が写ることがあります。これは、五十肩の一種で、「石灰沈着性腱板炎」と呼ばれ、腱板の付近に炎症の産物である石灰が写ったものです。

「どのような治療をすればよいでしょうか？」

長谷部 湿布や消炎鎮痛剤が効かないほど

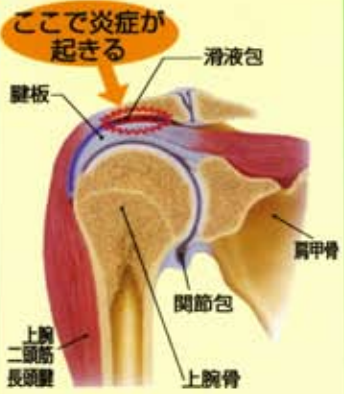
疼痛が激しければ、肩関節内に痛み止めの注射をする有効です。ただし注射は、患者さんの体調や内科的疾患の有無を確認の上、慎重に施行しています。痛みがある程度落ち着けば物理療法などでさらに痛みを和らげるように努めます。

「そのまま放置するとどうなりますか？」

長谷部 痛いからといって動かさない状態が長く続くと動きが悪くなり、関節拘縮の状態になり結核や結帯などの動作もできなくなります。それゆえに、痛みがある程度落ち着いたら肩関節拘縮予防のためにリハビリが必要となります。医師、看護師、理学療法士に相談の上、病状にあったリハビリをこつこつと、かつ計画的に行いましょう。肩の動きの範囲が十分に回復し痛みもとれ、日常生活に何ら支障がなくなればゴールです。また、発病していない人は、予防のためにも肩を適度に動かし全身管理を心がけましょう。

「早く医師の診察を受けその状況にあった治療を受けることが大切ですね。」

## 病態



## 治療



まずは、患部に湿布を塗布し安静を心がけ、医師による消炎鎮痛処置を受けましょう。痛み止めの注射は慎重に施行します。

## リハビリ



痛みが落ち着いたら関節可動域訓練を積極的に行いましょう。

取材協力

## 日曜診療

# 整形外科 はせべ医院

高崎市井野町983 (駐車場50台完備)

# TEL.027(361)0177

### 診療時間

9:00~12:00  
15:00~18:00

### 休診日

木曜午後  
金曜・祝日

