

## 五十肩について

神戸掖済会病院整形外科部長代理

町田 明敏

### 五十肩とは

五十肩は、病院あるいは日常生活でもよく耳にする病気だとは思いますが、実はその疾患概念は定まっておらず、診断基準や確定診断のための検査もありません。つまり、ある検査によって診断できるというわけではないのです。

ここでは、五十肩を、「50歳代を中心に中年以降に好発し、肩関節の痛みと可動域制限を2大症状とする肩関節周囲炎で、明確な診断がつけられないもの」とします。レントゲンやMRIの検査で、肩関節の明らかな異常が指摘されれば、五十肩ではありません。五十肩は、レントゲンやMRIで異常がないのです。四十肩ともいわれます。平均すると1年前後で自然回復することが多いものです。

日本では、1800年ころの文献にも五十肩が記述され、別名では長命病とも記述されて、老化によるものと考えられていたようです。当時の平均寿命が50歳前後であったことを考えると、現在では、八十肩となるべきかと考えたりしますが、やはり、50歳前後に好発するようです。

五十肩は肩関節構成体の退行性変化を基盤として発症するといわれていますが、詳細な原因は不明です。退行性の変化なら70や80歳の方が発症しやすいはずなのですが、なぜか50歳前後に多いのです。

### 症状

最初に、肩関節付近に鈍痛が起こり、その後、腕の可動範囲の制限が起

こります。次第に痛みは鋭いものになり、急に腕を動かす場合などに激痛が走るようになります。痛みのために、腕を直角以上に上げられなくなったり、後ろへはほとんど動かさないなどの運動障害が起こります。

生活にも支障を来たすようになり、重症化すると、髪を洗う、髪をとかす、歯を磨く、炊事をする、洗濯物を干す、電車のつり革につかまる、洋服を着る、寝返りを打つ、排便後の尻の始末をする、などの動きが不自由となり、日常生活に大きな困難をもたらす場合があります。

軽症で済むか、重症化するかの仕組みもはっきりしていません。また、肩を冷やしたときや、夜間就眠時の疼痛も特徴的ですが、その原因も不明です。

痛みは片方の肩だけの場合と、一方の肩が発症して、しばらくたつともう片方の肩にも発症してしまう場合がありますが、この予防法はありません。また、痛みのピーク時には肩の痛みに加えて、腕全体にだるさや痺れがあることもあります。常に腕をさすっていないと我慢できない、と訴える患者さんもおられます。

初期の症状が始まってからピークを迎えるまで数ヵ月を要し、ピークは数週間続き次第に和らいでくることが多いです。痛みのレベルにもよりますが、鋭い痛みが感じられなくなるまでに半年前後、さらにボールなど物を投げられるようになるまでには1年前後かかることが多いようです。

## 治療

手術以外の治療が主体で、痛みが強い時期は、安静が第一です。それに加え、消炎鎮痛剤の処方や肩へヒアルロン酸などを注射したりします。痛みが少し治まってきたら、リハビリテーションによって肩関節の正常な動きを取り戻します。自宅で行う五十肩体操（棒やアイロンなどを使って肩の可動範囲を拡大する体操）も効果的です。

また、局所麻酔薬などを関節内に注入して、小さくなった関節包を拡張させる方法（joint distension）も有効なことがあります。

これらの治療を行っても症状のコントロールが困難な場合などは、全身麻酔の痛みを感じない状態で関節可動域を拡大するマニピュレーションや、関節鏡視下で関節包の切離をするなどの手術を考慮する場合があります。

## 最後に

五十肩は、自己判断にて放置している場合も多いようですが、この中に老化に伴い肩を動かすスジである腱板けんぱんが断裂している場合や、カルシウムがこの腱板に沈着して痛みを引き起こす石灰沈着性腱板炎などが含まれているときがあります。

また、肩関節以外の脳や首からの神経痛による場合もあります。さらに、糖尿病の方の五十肩は、回復に時間がかかるといわれています。したがって、痛みが強いときや高齢な方の肩痛、あまりにも長期にわたる肩痛などは、一度専門医による診察をお勧めします。

神戸掖済会病院

〒655-0004

兵庫県神戸市垂水区学が丘1-21-1

TEL 078(781)7811

FAX 078(781)1511

<http://www.kobe-ekisaikai.or.jp/>