



# 「五十肩」って どんな病気？

千葉県医師会顧問 鈴木弘祐 医師



日ごろ、外来診療において、本人自身から五十肩と称して来院される方は意外に少ないです。

肩の痛みを主訴とする疾患はかなり多く、しかも50歳くらいに起こる病気と漠然と考えているためか、自己診断が難しいのではないかと思われます。これは五十肩ですね、と診断すると、多くの人が『もう70歳にもなるのに若返った』と苦笑する

ことが多いようです。これは人生50年と考えられていた時代の診断名であり、人生90年、100年の現在とは当然異なり、ずれが生じるのはやむを得ないと思います。

五十肩は肩の痛みと肩関節の日常生活での運動制限を主訴とする状態をいいます。原因は多くの方が自覚しておらず、気が付いたら腕が上がらなくなっていたというケースが多いのです。医学的には肩関節を構成している靭帯等の拘縮による繊細なメカニズム(上肢を挙げた時、上腕骨と肩峰が衝突しないようにする微妙な仕組み)の故障と考えられます。

五十肩は肩関節周囲炎という疾患名の中に包含されることが多いのですが、40歳代後期から高齢にいたるまでの独特な病態を表わすには適切な呼称かと思われ

ます。

肩関節の痛みは肩関節炎、肩峰下包炎、腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎という肩関節を構成する部分や周辺組織の過度の使用や外傷などによる急性あるいは慢性の炎症性変化でも強い疼痛を生じますが、臨床症状の特徴やレントゲン検査などから容易に鑑別されます。

五十肩は肩周辺や腕の外傷時の安静後や内科的な安静臥床など運動不足が原因となることが多く、前述の様な炎症性疾患と早期に区別して、積極的な関節可動域の改善を図ることが重要で、早期に整形外科を受診し、積極的な運動を要するのか、安静が必要なのかを明確にしてもらう必要があります。

放置しても治る自然治癒も30%程度はありますが、方針を間違えますと、凍結肩という全く動かぬ状態となり、改善に長期間要する様になってしまいます。

五十肩の鎮痛は可動域改善のための運動訓練(前挙、外転、後ろ回しなど)を行うためのものですので、鎮痛剤の服用程度では難しく、一般にブロック注射、SSP療法、温熱療法などが行われます。夜間の痛みは寝返り時の可動域限界を超えるための痛みで可動域が改善するにつれて消退します。ちなみに筆者は前号「元氣からだ! Q&A」で述べた針治療を用いています。

