

第1回

# 中高年の肩の痛み

## 五十肩ではなく、

# 腱板断裂かも

## しれません

普段の生活のなかで、肩が痛い、腕が上がらないといった症状で悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。今回、肩関節を専門とするお二人の先生に痛みの原因となる「腱板断裂」と、その治療についてお話をうかがいました。

この企画は2回に分けて掲載します。



洛和会丸太町病院 整形外科 副部長 古川 龍平先生



丸太町リハビリテーションクリニック 院長 森原 徹先生

### 腱板って何？

肩関節は、上腕骨と肩甲骨から構成されていますが、これに4つの筋肉で構成される「腱板」がつながって肩をスムーズに動かせる構造になっています。

### 「五十肩」と「腱板断裂」との違いは？

いわゆる「五十肩」は老化が進むことでよく起こる慢性的な痛みです。肩周囲の炎症によるもので、安静にしていれば自然に治ることもあります。一方、「腱板断裂」は文字通り腱板が切れてしまう疾患です。50歳以上の4人に1人が発症し、放置するとさらに悪化してしまいます。

### 腱板断裂の症状は？

腱板が切れて、特に肩の外側に痛みを感じます。腕を上げるときに力が入らない、「ジョリジョリ」「ゴリゴリ」とこすれるような音がするのが特徴です。夜眠れないほどの痛みになる事もあります。

### なぜ切れる？

主な原因は加齢による腱板の老化で、多くは60歳ごろから見られますが40〜50歳代で発症することもあります。若い方は、事故・ケガといった

外傷以外で腱板が切れることは、ほぼありません。特に60

歳以上の方は、40〜50歳代で五十肩と思いついで放置された結果、断裂が進行して、急に腕が上がらなくなったというケースがよく見られます。年齢的な変化により、腱板が弱くなり伸張性が悪くなっているところへ力がかかると切れてしまうわけです。

### 診断方法は？

肩の動きや痛み、腕を上げ下げした時の軋音の有無、MRIなどの画像で腱板に断裂があるかを調べます。

### 治療法は？

一度切れた腱板は自然治療しませんが、全ての腱板が断裂しているわけではなく、残っている部分を生かす保存療法を行います。痛みが強い急性期では1〜2週間安静にして、痛み止めや注射で症状を和らげます。その後、作業・理学療法士のサポートを受けながら周囲の筋肉や腱板機能を高めるリハビリを始めます。ゴムチューブを使ったトレーニングや肩をすくめる動作などを続けることで次第に改善していきます。

リハビリを3カ月間続けても痛みが取れず、可動域も広がらない場合は手術を検討し

ます。

多くのケースでは、関節鏡（小さなカメラ）を使った手術で、切れた腱板を縫合する修復手術を行います。一般的に、断裂の大きさが3cm程度までであれば可能です。

手術後は、装具を使用して肩を一定期間固定した後、リハビリを開始し、3カ月程度で日常生活に戻ることが可能です。

### 予防策は？

重いものを持つ時は、脇を締めるなど、腱板に負担がかからないような動きを普段から意識すると良いでしょう。

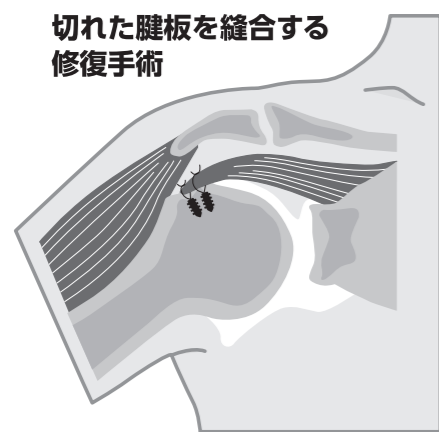
### 「加齢で痛いだけ」「五十肩」など自己診断は禁物

腱板断裂はもちろんです。五十肩でも治療を受けた方がよいケースがあります。

肩の痛みをそのまま放置していると次第に進行して、生活に支障が出るのはもちろん、治療が困難になり、回復の可能性も下がってきます。肩の痛みは、腰痛や膝痛と並んで中高年の方からの訴えが多い疾患です。肩の痛み、違和感があれば、自己診断するのではなく、肩の専門医のいる病院を受診する事をおすすめします。



### 切れた腱板を縫合する修復手術



<https://www.jinko-kansetsu.com/>

電話相談

ナヤミハココへ TEL 0570-783855

お気軽にお電話ください！ (平日10:00~17:00)

協力=ジンマー・バイオメット合同会社 企画・制作=京都新聞COM

広告