



「五十肩」思い込みは禁物

「五十肩」といえば、50歳前後でよく起こる肩の慢性的な痛みですが、似たような症状が出る「肩腱板断裂」は、放置するとさらに悪化してしまい、50歳以上の4人に1人が発症するとされ、早期の診断と適切な治療が大切です。(冬木晶)

どんな症状？



肩の関節には、上腕骨と肩甲骨をつなぐ筋肉の腱(腱板)があり、これが断裂すると痛みを生じます。腕を上げた時や、夜寝ている時に痛みが強まり、肩の可動域が狭まります。腕を上げ下げした際、「ジョリジョリ」「ゴリゴリ」とこすれるような音がする(こ

肩腱板断裂が起こる仕組み

上腕骨と肩甲骨をつなぐ腱板が加齢ですり減る
肩の使いすぎなどで腱板が切れる



五十肩(肩関節周囲炎)との違い

- 肩に力が入らない
- 自然には治らない

主な症状

- 肩を動かすと強い痛み
- 夜間、寝られないほどの痛み
- 肩の可動域が狭く、腕が上がりにくい

診断・治療の流れ

MRIなどで断裂を確認

服薬や注射で痛みを抑える



主なリハビリの動き



机に両ひじをつき、片方の腕は机に置いたままゴムチューブを引っ張り合う

わきを締めてひじを曲げ、両手で引っ張り合う

肩甲骨を動かすため両肩をすくめる

改善



痛みが残る場合は手術へ



デザイン:小谷 光

放置せずリハビリや手術を

男性の方が女性より症状が出やすく、多くが利き腕の肩を痛めます。転倒で手をついたたり、打撲で肩に強い衝撃が加わったりした際に起こるケ

ますは服薬や注射で痛みを抑え、1〜2週間安静にします。その後、作業療法士の指導を受けながら、周囲の筋肉や腱を鍛えるリハビリの始めます。ゴムチューブを使った筋力や、肩をすくめる動作などを続けることで次第に痛みがなくなり、腕が上がるようになってきます。

適切な治療を受ければ、ほとんどの患者は回復を望みますが、似た症状の五十肩と思いついて痛みを我慢して



注意点は？

一度切れた腱板は自然には元に戻りません。しかし、最初から全ての腱板が断裂しているわけではなく、残っている部分を保存する療法を行います。まずは服薬や注射で痛みを抑え、1〜2週間安静にします。その後、作業療法士の指導を受けながら、周囲の筋肉や腱を鍛えるリハビリの始めます。ゴムチューブを使った筋力や、肩をすくめる動作などを続けることで次第に痛みがなくなり、腕が上がるようになってきます。

リハビリをうが月册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。多くは、内視鏡(カメラ)を使った手術で、肩に小さな穴を数か所開けて、モニターを見ながら断裂した腱板と上腕骨を糸で縫合します。骨には糸のついたチタン製ねじの「アンカー」を埋め込みます。手術後は、装具を使って肩を一定期間固定した後、リハビリをします。3か月程度で日常生活に戻ることができ

いつ治すの？



もあり、一方、五十肩は肩の周囲の炎症によるものです。その原因はよくわかっていませんが、安静にしていれば自然に治ることもあります。

と、断裂部位は徐々に広がってしまいます。断裂が大きくなる時、手術をしても肩が引かない違和感が残ることがあります。

40歳を過ぎて肩が痛い、腕が上がりにくいと感じたら、診せましょう。超音波検査やMRI(磁気共鳴画像装置)検査で、断裂の部位や大きさが正確にわかります。早期に発見できれば、手術の必要もなくなり、リハビリだけで改善できる可能性が高まります。

肩の痛みを五十肩と自分で判断するのは禁物です。五十肩でも治療を受けた方がいいケースもあり、まずは受診をお勧めします。予防策としては、重い物を持つ時はわきを締めるなど、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いいでしょ。



森原徹
丸太町リハビリテーション
クリニック整形外科医