

その痛み、「五十肩」ではないかも!?

放置は禁物

けん ばん だん れつ
腱板断裂とは?

お茶の間

ヘルスケア

4月号



✓ **腱板断裂セルフチェック**

下の症状が1つでも当てはまる場合は、腱板断裂が起こっている可能性があります。早めに病院で正確な診断を受けることをおすすめします。

- 肩を動かすと痛みを感じる
- 腕を上げるとゴリゴリと音がする
- 服を着るときに肩が思うように動かない
- 眠るときに肩が痛んで眠れない
- 肩より上にまっすぐ腕が上がらない

肩が痛んだり思うように腕が上がらないと、60代以上の方でも「遅めの五十肩かな」と判断しがちです。でも実はその症状、50代以上の4人に1人が発症するといわれる「腱板断裂」かもしれません。治療しないと悪化の一途をたどるこの病気の特徴と予防法について、森原徹先生にうかがいました。

腱板断裂の主な原因は加齢による腱板の老化で、六十歳以上に多く見られます。腱板はもともとゴムのようになややかな部位ですが、年齢とともに柔軟性が低下。重い荷物を持つなど、ささいな肩への負担で切れやすくなります。また、気づかないうちに断裂している場合も少なくありません。その他、スポーツや仕事などで肩や腕を長年酷使してきた人も発症しやすくなります。いずれも利き手側の

肩関節は、背中側の肩甲骨と腕上部の上腕骨で成り立っており、二つの骨をつなぐ筋肉の先端を「腱板」と呼びます。腱板は肩関節を安定させ、腕をスムーズに動かすのに重要な役割を担っています。この腱板の一部が切れたり、完全に裂けてしまった状態が「腱板断裂」です。

**年齢とともに
腱板は切れやすくなる!**

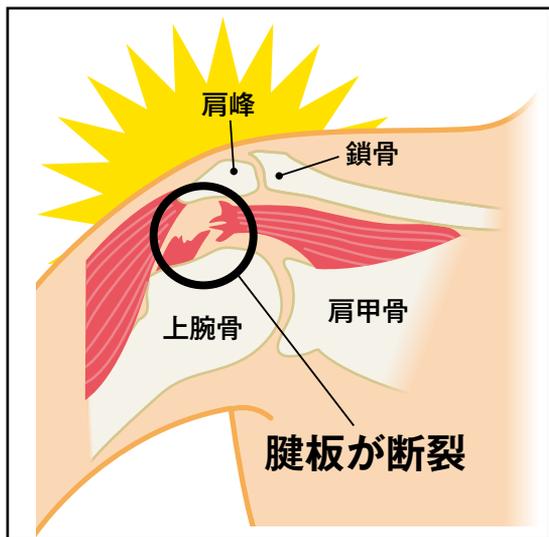
お話

丸太町リハビリテーション
クリニック
森原徹
院長



もりはら とおる ●京都市立医科大学卒業。同大学の肩・肘関節疾患治療のチーフドクターを経て、2019年より現職。地域密着型の治療を行なう。日本整形外科学会整形外科専門医(指導医)などを務める。

腱板断裂が肩の痛みの原因に!



腱板が断裂しやすい傾向にあります。

五十肩と似ているからこそ

専門医による診断が必要

腱板が切れると、切れた部分が上部にある肩峰と呼ばれる骨に当たって炎症が起これ、肩が痛んだり、腕を上下に動かす際にゴリゴリと音がするなどの症状が現れます。特に腱板断裂でつらいのが、仰向けに寝ると損傷した腱板に負荷がかかって痛むこと。就寝時の夜間痛で睡眠障害を伴うことが発症者にとって、大きな苦痛となっています。

注意していただきたいのが、よく似た症状の「五十肩」と自己判断することです。五十肩とは、腱板に損傷はないものの何らかの原因で肩に慢性的な痛みと運動制限を伴う疾患

の通称で、五十代に限らず、六十代以上でも発症します。五十肩は適切な治療を行えば、ほとんどの場合一〜二年で症状が治まります。

一方、腱板断裂は切れてしまった腱板が自然にくっつくことはないため、放っておくと症状が進行します。断裂がひどくなると肩甲骨と上腕骨の安定性が失われると、やがて骨同士がぶつかって軟骨がすり減る変形性肩関節症につながりかねません。中にはあまり痛みを感じないまま腱板断裂を発症する症例もあるので、右ページのチェック表に当てはまる項目があれば、整形外科などの専門医による診断を受けてください。なお腱板はレントゲンには映りません。正確な状態を短時間で把握できる超音波（エコー）検査で、調べてもらうことをおすすめします。

もし腱板断裂を発症しても、あきらめないでください。一度切れた腱板は元には戻りませんが、早期に肩周囲の筋肉や腱板を鍛えるリハビリテーションを行えば、腕が上がりやすくなります。適切な運動療法は肩の可動域を広げて腱板の機能を補うため、日常生活に支障がないレベルまで改善が期待できます。

肩を守る姿勢と体操で

柔軟性を保つ努力を!

腱板の衰えはどうしても避けられません。けれども日頃から腱板に負担をかけない生活を送ることで、老化の進行を遅らせることはできます。まず第一に背筋をちゃんと伸ばし、正しい姿勢で過ごすことです。猫背はそれだ

け腱板に負担がかかってしまいます。

肩の筋肉を適度に使い、しなやかさを保つことも大切です。左のような体操で肩の筋肉をほぐしましょう。ウォーキングなど、血流の循環を促す有酸素運動も有効です。

肩は洗濯物を干したり、髪を洗うなど何気ない動作を行なうのに欠かせない場所です。これからも生活の質を保つために、腱板を守る暮らしを心がけましょう。

腱板のしなやかさを保つ簡単体操



手のひらを上に向けた状態で両腕を少し開き、胸を張って肩甲骨を寄せることを意識して両腕をゆっくり後ろに動かす。これを10回繰り返す。



背筋を伸ばし、腕を下げた状態で肩を前に5回、後ろに5回ずつ回す。

※どちらも無理のない範囲で行なってください。