第2回

中高年の肩の痛み

「腱板断裂」治療困難なケースも治せる時代に

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**

腱板断裂とは？

いわゆる「五十肩」以外で肩の痛みを生じる原因として最も多いのが「腱板断裂」です。60歳ごろから多く見られる疾患で、肩関節の上腕骨と肩甲骨をつなぐ筋肉である「腱板」が切れてしまいます。そうなると「夜痛くて眠れない」「腕が上がらない」といった症状が現れます。原因は、肩を強く打ったり、肩を使いすぎたということ以外にも、加齢によって腱板がもろくなり、腕を伸ばす、腕の上げ下ろしといった日常生活でも腱板が切れてしまいます。多くの方が五十肩と思い込み、腱板断裂を見過ごしていることがあります。

治療法の選択肢は？

治療法としては痛み止めを飲んだり注射などで痛みを緩和したりして適切な運動をする保存療法と、断裂した腱板を縫合する修復手術や人工肩関節置換術などがあります。いずれも患者さんの症状や年齢、生活環境を考慮して行います。ほとんどのケースは保存療法で治療が可能ですが、3カ月間続けて改善しない場合は手術を検討します。

小さな傷で治療できる「鏡視下腱板修復術」

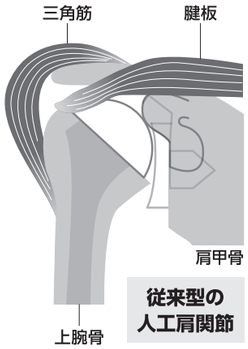
手術を選択した場合、多くのケースは切開の範囲が小さくて済む「鏡視下腱板修復術」で治すことができます。関節鏡（小さなカメラ）を用いてモニターを見ながら、約1㎝程度の皮膚切開を数カ所加え、腱板を縫合します。縫合は「アンカー」と呼ばれる糸がついたネジを使用します。最近では金属製ではなく、糸と同じ素材や骨に吸収されやすいタイプもあります。「鏡視下手術」は傷が小さいにも関わらず、大きく切開する「直視下手術」と比較して正確に診断し治療することができます。正常組織への影響が少なく、痛みも少ないと考えられます。一般的に、断裂の大きさが3㎝程度までであれば可能です。手術後は、装具を使用して肩を一定期間固定した後、リハビリを開始し、3カ月程度で日常生活に戻ることができます。

治療困難な患者に有効な「リバース型人工肩関節置換手術」

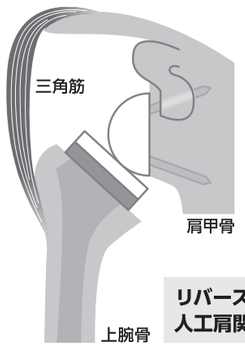
腱板が大きく切れて鏡視下腱板修復術では治せない場合、人工肩関節という選択肢があります。リバース型という人工肩関節が国内で使用できるようになり、今まで困難だったケースも治療可能となりました。「リバース型人工肩関節置換手術」は、2014年から日本で認可された新しい治療です。従来の人工関節では、痛みを緩和できても腕を上げることはできませんでした。リバース型を使うと断裂した腱板を使わずに三角筋の力で腕を上げることが可能となります。手術の翌日から歩行は可能で、数日後からリハビリを始めます。作業・理学療法士のサポートを受けながら、軽い負荷をかける運動を行い、筋力を回復する訓練をします。術後3～6カ月程度で全く上がらなかった腕が治療によって上がるようになります。頭に手が届いて整髪ができた、顔が洗えたと喜ぶ患者さんもいらっしゃいます。

術後は無理な動作や大きな負荷のかかることは避ける必要はありますが、日常的な動作が改善できるようになります。

※リバース型人工関節はガイドラインに沿って、基本70歳以上の広範囲腱板断裂で肩関節の変形性関節症があり、腕が上がらない患者が対象となります。



従来型の人工肩関節



リバース型人工肩関節

早めに適切な治療を受けてQOLを高める

肩の痛みを我慢したり、腕が上がらなかったりすることは日常生活だけではなく、スポーツや趣味など、QOL（生活の質）も制限を受けます。肩の痛みがある方は、まずは肩の専門医を受診してください。最近はエコーなど短時間で診断できる装置も開発されています。痛みの原因が分かれば安心して治療に取り組めます。肩関節の外科治療は日々進歩しています。早めの受診・診断でしっかり治療して、快適な生活を取り戻していただきたいと思います。

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

電話相談 TEL 0570-783855（ナヤミハココヘ） 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