



## 肩の痛みについて

整形外科 医長 富居 りら

今回は肩関節痛の原因となる五十肩と腱板断裂についてご説明します。

### ▶五十肩（肩関節周囲炎）

50～60歳代以降に、肩関節周囲組織の加齢変化により肩関節痛と運動障害が起こる疾患です。この症状はきっかけや原因がなくても起こり、ときに軽微な外傷で発症します。肩関節は上腕骨が周囲の関節包や筋肉で支えられているため炎症が起こりやすく、痛みや可動域の制限が起こります。肩関節の炎症は、周囲の組織にも広がり、このような病態を肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）と呼びます。病期は急性期、慢性期を経て回復期に至ります。

【急性期】疼痛が強くなり徐々に肩の可動域が低下します。

【慢性期】少しずつ痛みは軽減しますが可動域制限は残存します。

【回復期】可動域が次第に改善します。

治療法は急性期の痛みの強い時期には安静を保ち、痛みが軽減してきたら痛みのない範囲で動かします。慢性期や回復期では痛みの状態を確認しながら、関節の拘縮を改善する運動（振り運動）で積極的に肩を動かすようにし、痛みを取り除く際は鎮痛薬や肩関節内注射を行います。ほとんどの症例で手術は必要ありませんが肩関節の拘縮が残存した場合には体への負担が少ない関節鏡視下授動術などを選択できます。

### ▶腱板断裂

肩甲骨と上腕骨をつなぐ腱が切れることを腱板断裂と言います。外傷で切れたり、年齢による変化で自然と切れたりすることもあります。50～60歳代以降の方に多く、仕事で肩関節を酷使してきた人に多く発症します。症状は五十肩と似ているため、疼痛が長期間継続している場合や力が入りにくい場合は詳しい検査をお勧めします。初期はレントゲンではわからないため、MRI（要予約）で調べます。

保存療法は鎮痛薬や肩関節注射、可動域訓練を行います。症状が軽く生活に支障がなければ、そのまま経過をみる場合もあります。ただし、保存療法では断裂した腱板が修復されずに残るため、腱は徐々に退縮し断裂は大きくなります。断裂が大きくなると関節軟骨も傷つき、変形性肩関節症となる場合もあります。

手術療法では、断裂した腱板をつなぎ合わせます。当院では体への負担が少ない関節鏡下手術による腱板修復術を行っていますが、断裂が大きく、関節軟骨にも損傷を来している患者さんの場合は人工関節をお勧めすることもあります。

市立病院に赴任し約2年が経過しますが、農業が盛んな滝川近郊では肩関節に疼痛を抱えている患者さんが多いように思われます。肩に不安がある方は、ぜひ一度整形外科にご相談ください。



## 3月の救急医療機関

|        | 外科休日当番医<br>(8:30～翌8:30) | 歯科休日当番医<br>(9:00～12:00) | 電話番号         | 住所               |
|--------|-------------------------|-------------------------|--------------|------------------|
| 6日(日)  | 市立病院                    | アダチ歯科                   | 0125-65-2659 | 奈井江町字奈井江 46-6    |
| 13日(日) | 滝川脳神経外科                 | 深川第一病院歯科口腔外科            | 0164-23-3516 | 深川市あけぼの町 1-1     |
| 20日(日) | 滝川脳神経外科                 | あい歯科クリニック               | 0125-22-8500 | 滝川市東町 3丁目 1-29   |
| 21日(月) | 市立病院                    | 山中歯科医院                  | 0125-65-5554 | 奈井江町字奈井江 171番地 2 |
| 27日(日) | 市立病院                    | 近藤歯科医院                  | 0164-35-2538 | 沼田町本通 3丁目 4-3    |

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町 2丁目 2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町 1丁目 2-5

休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます（8:30～翌8:30）。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル（Tel 22-2299）でお知らせします。