

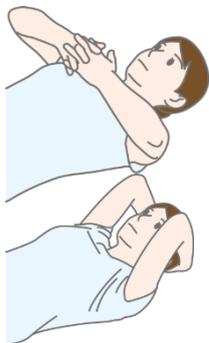
肩の痛み（五十肩） 広報げろ 2019.10

肩の痛み（五十肩）

特に思い当たることがないのに朝起きたら肩が痛くて髪の毛をさわれない（結髪障害）、帯が結べない（結帯障害）、夜間痛みで眠れないなどの症状を引き起こす五十肩は、中高年に多く、老化に伴う炎症が原因とされています。肩関節は動く範囲が広く、そのために、関節包や、多くの筋肉の腱に支えられています。関節包や腱には、広い範囲の動きに伴う負担が繰り返しかかっていますが、老化が進むと、これらの組織がだんだんと硬くなっていきます。こうした老化と酷使の影響によって、組織が疲労して脆くなり、ちょっとした力が加わるだけで、傷ついて炎症を引き起こすのです。肩の動かす方向によって使われる筋肉の腱や関節包が痛む、これがいわゆる五十肩（肩関節周囲炎）と言われるものです。

痛みの強い急性期の数日間は安静を心掛け、痛みを伴うような運動は控えます。飲み薬や貼り薬などの消炎鎮痛剤の使用も効果的です。夜間は肩が冷えないようにしましょう。**ただし、急性期で、冷やしたほうが痛みが和らいだり、楽と感じる場合は、氷嚢で気持ちの良い程度に冷やすのもよいでしょう。**着脱しやすい衣類を選ぶことも大切です。痛みの強い場合など、医師の診断、治療が必要なこともあります。

急性期を過ぎると痛みは軽くなり、ある程度動かせるようになりますが、安静にしていたために関節の動く範囲が狭まっています（可動域制限＝拘縮）。運動時の痛みや可動域制限は程度の差こそあれいつかは回復しますが、それまでは日常生活を大きく制限するものです。早期に回復させるためにも慢性期ばかりでなく急性期にも関節をある程度動かしておくことが必要です。まず、急性期の肩回りのストレッチについて紹介します。ストレッチは運動とは違います。痛みを我慢して動かすのではなく、痛みが来ないようにゆっくりと、力を入れずに関節の動く範囲を広げてやるのが目的です。



床に仰向けに寝ます。できるだけ枕はしないで。頭は床につけたまま。胸の上で手を組みます



脇を開いて組んだ手を顔から頭へと進め頭の上に置きます。痛みのある肩は力を抜いて、痛くないほうの手で引き揚げながらゆっくりと進めます。この時頭は床につけたままとします。

腕をゆっくりと開いて肘が床に着くようにして、一分間我慢します。同じようにしてゆっくり胸の位置まで戻ります。

痛みが強い時ほど、ゆっくりと、滑らせるように、力を入れずに、伸ばすことを意識しながら。頭は床につけたまま（頭を上げると肩に力が入ってしまいます）。朝、夕一回ずつ行います。急性期ばかりでなく慢性期や肩関節痛予防のためのストレッチとしても効果的です。

下呂市立金山病院整形外科 顧問 古田智彦。