

整形外科外来だより

No 11 2007/04/01 けいゆう病院 整形外科 発行

◆4月新学期とともに整形外科もスタッフが替わります◆

4月は全国各地で人事異動の季節ですね。整形外科でも月曜日外来担当の小野先生が転勤になります。代わりに大学からフレッシュな竹内先生が赴任されます。まだ若いですが優秀な優しい先生ですので皆様宜しくお願い致します。



◆肩はまだまだ 50 歳◆

今回は五十肩のお話しです。突然の肩痛に襲われたことはありませんでしょうか。私はまだ30代の頃に一回あります。自分で「五十肩」と診断して、看護婦さんに肩に注射していただきました。本当は看護婦さんがしてはいけない注射だったのですが、自分で自分には怖くて出来なかったので看護婦さんにしてもらいました。まだ初期のうちに治療したので注射1回で治りました。その後軽症の症状は40歳頃1回ありましたが飲み薬で治りました。

この症状はいわゆる「五十肩」ですね。もう60歳、70歳なのに「五十肩」ですかとよく言われます。肩はまだまだ50歳と思うと少しは気が楽になりませんか。正確には「肩関節周囲炎」といいますが、50歳頃に最も多く発症するのでこの病名が付けられています。肩の周りの炎症をすべて含めた病名で、残念ながらいまだに原因ははっきりしていませんが、打撲などのけがや急な運動などを誘引として痛みが始まります。痛みは日中だけでなく、夜間痛が特徴です。夜になると疼いて眠れなかったり、寝返りの度に目がさめてしまったりします。特に石灰がたまってしまうタイプの方は、大変痛くて肩を殆ど全く動かすことが出来なくなります。

治療の基本は保温と鎮痛剤の投与です。鎮痛剤は注射が早く効いて、効果も良いです。大切なことは痛みがとれるまでに肩の関節が硬くならないようにすることです。しかし痛くなってから1ヶ月位で受診される方が多く、ほとんどの方で肩は硬くなってしまっています。このような場合は鎮痛治療とともに関節の動きを良くするリハビリをいっしょに行う必要があります。

肩の保温には肩のサポーターが有効です。また、入浴時に肩によくシャワーを当てて温めるようにすることも有効です。おおむね3ヶ月ぐらいで治りますので、しっかり通院して下さい。

(文責 鎌田修博)