

整形外科外来だより

No 26 2013/1/29 けいゆう病院 整形外科 発行

◆ 異動のお知らせ

寒い時期が続きますが、如何お過ごしでしょうか。昨年10月から12月まで当科医師として活躍した寺坂医師が異動となりました。代わりの医師は赴任しないため、整形外科は再び6人体制で診療にあたります。寺坂先生が担当していた患者様には、ご迷惑をお掛けしてしまいますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

◆ 肩の痛みについて (五十肩?)

何も心当たりがないのに肩が痛いという経験はないでしょうか? 中高年で特に誘因(転倒など)がなく、肩の痛みと動きの制限がある状態を五十肩といいます。江戸時代からある病名ですが、40歳でも80歳でも起こります(高齢化社会を迎えた現代では呼び方を変えてもいいかもしれません)。中高年で肩が痛く動かしにくければ、広い意味では五十肩と違って間違いではありませんが、その原因は様々です。

五十肩と診断された患者様でも、診察や検査(X線・MRIなど)によって、石灰性腱炎・腱板断裂・上腕二頭筋長頭腱腱炎・肩峰下滑液包炎・変形性肩関節症など原因がわかり新たな病名がつく場合も多くあります。上記のような病名がつかない場合を、狭い意味での五十肩と診断します。話がややこしくなりましたが、大切なことは痛みの原因や時期に応じて、適切な治療を行なうことです。

狭い意味での五十肩の典型的な経過は、痛みと動きの制限が強い時期を経て、痛みの改善とともに動きも徐々に改善し、半年から1年で軽快します。治療の基本は保温と痛み止めの薬です。夜間冷えると痛みで目覚めてしまうことも多く、肩を冷やさない工夫(肩の保温サポーターなど)が有効です。初期の痛みが強い時期は、痛みどめの注射が有効であり、無理なリハビリは逆効果です。痛みが強い時期は、炎症を抑える治療を行ない、強い痛みが落ち着いた時期に肩を動かすリハビリを行なうことが重要です。

石灰性腱炎・腱板断裂・上腕二頭筋長頭腱腱炎・肩峰下滑液包炎・変形性肩関節症など原因がわかった場合も、基本的には痛み止め(湿布・内服薬・注射)を中心とした保存的治療を行ないます。しかしながら腱板断裂・変形性肩関節症などは肩関節の一部が壊れた状態であり、保存的治療で痛みが治らないこともよくあります。そのような場合は手術で傷んだ部分を修復することが必要です。最近では、関節鏡という肩関節の内部を観察できるカメラを用いた手術が進歩し、小さな切開で傷んだ部分を修復することができるようになってきました。当院でも行っているため、痛みが長期間継続する場合は主治医にご相談下さい。

(文責 川崎俊樹)