



一院長のひとり言

四十肩　五十肩について (凍結肩　肩関節周囲炎)

四十肩　五十肩は、40～50代で最もよく発症します。その特徴は肩や腕が痛くて腕が上がらない。具体的には衣服の着脱ができない、車の窓から手を伸ばして駐車券が取れない、後部座席のものが取れない、エプロンの紐が結べないなどがあります。

その原因として40～50代になると肩周辺の組織がもうくなりはじめることが考えられています。骨は大丈夫であることが多い、単純レントゲン写真ではわかりにくいとされています。肩関節は股関節と共に6方向に動ける可動域の広い関節であり、そのため骨以外の組織が引っ張られやすく、肩関節周囲に炎症を起こすと考えられています。

ではどの部分が原因で炎症を起こしてしまうのか？

1つは肩の前面にある肩甲下筋の腱と棘上筋との隙間である腱板疎部、そしてもう1つは腱板疎部とつながっている上腕二頭筋腱長頭腱(肘を曲げたり、腕を上げる)の腱鞘です。この2か所に炎症や拘縮が起きると、肩関節の動きを良くする袋(肩峰下滑液包)や関節を包む袋(関節包)が癒着し、背中に手を回したり、髪を洗ったりする動作、衣服の着脱がしづらくなります。



図1 五十肩の発生源

肩関節前方の肩甲下筋と棘上筋との隙間＊が発生源

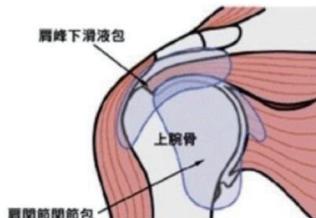


図2 拘縮

肩峰下滑液包　関節包の癒着が拘縮の原因

時期によって変わる四十肩　五十肩

急性期…発症から2週間程度

痛みが強いが無理をすれば肩を動かすことができます。痛みは安静時や就寝時にも出現します。

どうして夜間痛くなるかという質問をよく受けますが、これは起きているときは腕の重さで関節の隙間が広くなっていますが、寝ている状態では重力がかからないため、相対的に上腕骨が上がり隙間が狭くなり関節内圧が高まることが原因と考えられています。

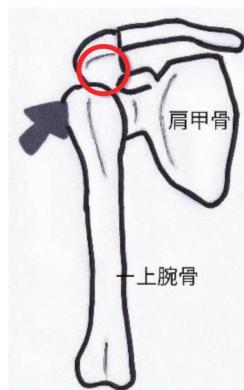


図3 夜間痛の原因

昼間は腕の重みで肩関節の隙間は広くなっているが、夜間は相対的に上腕骨が挙上し関節の隙間が狭くなり関節内圧が高まるため痛みが生じる。

拘縮期…急性期のあと半年程度

痛みは軽減しますが、肩が動かしにくくなります。この時期にリハビリにて肩を積極的に動かさないと回復までの時間がかかることがあります。

回復期…発症して1年程度

徐々に痛みが解消していき、次第に肩が動かしやすくなります。



診断は、単純レントゲン撮影、超音波検査、MRIなどで容易にできます。
お気軽に受診してください。
次回はその治療法についてお話しします。