

教えて！ ドクター

Q & A

Q 50代男性です。この数カ月、肩が痛くて上がらず、夜もよく眠れていません。五十肩だと思うので様子を見ていますが、病院に行くべきでしょうか。

A 中年男性で、外傷がなく、数カ月前から肩が痛くて上がらない、痛みで夜眠れないというのは、頻度が高い順に、五十肩、石灰沈着性腱板炎、腱板断裂、頸椎性神経根症、頸椎椎間板ヘルニアなどが考えられます。

五十肩は、肩関節周囲炎といい、中年以降に関節を構成する部分(骨・軟骨・靭帯・腱)などに老化、炎症が起こり、痛み、癒着が起こります。自然治癒することもありますが、数年経っても痛みが続く人がいます。急性期は、炎症が主体であり、まず安静を心がけ、薬、湿布、肩注射が有効です。急性期を過ぎてからは、筋緊張を減らす物理療法、筋肉、関節包の伸展性を出すための運動療法を行います。関節注射やハイドロリリスなども状況に応じて行います。拘縮が強い方は、伝達麻酔下にて徒手の関節受動術(サイレントマニピュレーション)も有効です。それでも肩が上がらない場合は、手術で関節包切離術があります。受動術や手術では、今まで上がらなかった肩が劇的に上がるようになることを経験します。しかし、肩を動かさないと、また固まるため、術後もリハビリが必要になります。

石灰沈着性腱板炎は、加齢や遺伝的環境要因で、石灰が腱板にたまり、強い

炎症を引き起こします。激痛になることもあり、エックス線やエコーで診断します。治療は、安静、消炎鎮痛剤、ステロイド関節注射などがあります。再発を繰り返す場合は、衝撃波や超音波で砕く、手術で切除する場合もあります。腱板断裂は、ケガや加齢で断裂が起こります。エコーやMRIで断裂の状態を確認します。ケガで断裂して肩が上がらなくなると手術適応です。加齢での断裂は無症状のことも多く、リハビリテーション治療がまず施行されま

す。五十肩、石灰沈着性腱板炎、腱板断裂は、いずれも急性期は安静、関節が固まる拘縮は動かす(リハビリテーション)は共通します。構造的な損傷で肩が上がらない場合は、手術となります。頸椎性神経根症、頸椎椎間板ヘルニアも、肩周囲の痛みの原因になります。薬リハビリテーション、ブロック注射が効果的です。運動まひで肩が上がらなくなると、手術になることがあります。

またまれにですが、ガンの転移などの可能性もあるため、肩の痛みが長引く場合は、医療機関を受診することを勧めます。

今回答えていただいた先生



関内いしだ整形外科
脊椎クリニック
院長 石田 航

2002(平成14)年琉球大学卒業。横浜市立大学付属病院や横浜南共済病院などを経て、19(令和元)年関内いしだ整形外科・脊椎クリニックを開院。医学博士、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会専門医・指導医、日本骨粗しょう症学会認定医。7人の子育て、子犬のしつけにも奮闘中。

あなたの街の

病・医院 ガイド



・・・お問い合わせは 株式会社 ☎052(979)1602 ...



歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科



ひのき 歯科

HINOKI DENTAL CLINIC

妊婦歯科検診・歯周病検診実施医療機関

かかりつけ歯科医機能強化型
歯科診療所

横浜市西区西平沼町1-12 1F

☎045-298-6998

MINATOMIRAI EYE CLINIC

医療法人社団ライト みなとみらいアイクリニック

レーシック(近視・遠視・乱視の屈折矯正手術) 自費診療
片眼...¥195,000~¥235,000
両眼...¥380,000~¥460,000

横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC8F

☎0120-17-4455

Queen's Eye Clinic

クイーンズ・アイ・クリニック

医療法人社団ライト
横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC4F

☎045-682-4455