

健康のしおり

皆さんの健康のお役に立つように、このようなパンフレットをつくりました。
是非ご覧ください。

港南区医師会

横浜市港南区港南中央通7-29

電話842-8806

港南区医師会休日急患診療所

診療日 日・祭・年末年始

診療時間 午前10時～午後4時まで

電話 842-8806

ところ 鎌倉街道 バス停 吉原
横浜市港南スポーツセンター前

四十肩・五十肩の治療

一般に『四十肩』『五十肩』といわれているのは、肩関節の周囲の組織が炎症を起こし、痛みを引き起こし動きが制限されてしまう病気です。原因としては、加齢により肩関節周囲の組織の柔軟性が低下し傷つきやすくなっていることや肩の血流が悪くなってくるに関係しているといわれています。

【症状】症状としては、衣服を着替えたり、洗濯物を干したり、髪を整えたりするときなどに痛みます。夜間寝ているときにも激痛が走り睡眠を妨げられることがあります。その後は、痛みは治まってくるものの、肩の動きが悪くなり日常生活に支障が出てくることもしばしばあります。

一定の時間が経過すると次第に肩が動くようになり痛みも治まります。

診断・治療をするためには、まずお近くの整形外科へ受診することをお勧めします。診察の際、医療者は「どのような時に痛みますか?」「どれくらい動かすと痛みますか?」等を患者様にうかがいます。

そして実際に医療者が患者様の肩を動かしてみて、痛みの様子や肩の動く範囲を確かめます。その後レントゲンや超音波、MRIなどにより検査を行い本当に『四十肩』『五十肩』なのか? 腱の断裂はないか? 首や脊髄の病気ではないか?を確認し、診断します。

【治療】急性期の治療：炎症による痛みが筋肉をこわばらせ、こわばりがさらに症状を悪化させる悪循環に陥っています。痛みが強いこの時期は、肩を無理に動かさず安静に保つことが大事です。

また痛みを軽くするために、貼り薬や消炎鎮痛剤

などの飲み薬用いた薬物療法を行います。また炎症がとても強い場合は副腎皮質ホルモン(ステロイド)を肩関節に注入することもあります。

慢性期の治療：強い痛みは治まりますが、肩関節が動かしにくくなるこの時期は薬物療法や運動療法を行います。肩が痛むからといって長時間安静にすることは回復を遅らせることになり、決して良いことではありません。肩関節を温めて痛みを和らげ、少しずつ動かしていき、可動域を広げるようにしましょう。

また関節包や滑液包(肩の周囲の組織)がかたく小さくなり、関節液・滑液の量が減っていますので、ヒアルロン酸を肩関節に注入する治療も有効です。

回復期の治療：痛みはほとんど治まり、肩の動きも回復し始めます。血行が悪くならないように、痛くならない程度に肩を動かすことが大切です。肩を冷やして悪化させないように注意しましょう。肩の運動・体操の詳細はお近くの整形外科で教えてもらって下さい。

【日常生活の注意】ふだん体を動かすことの少ない人、気づかないうちに体を冷やしてしまっている人は、筋肉や腱がこわばりやすく、『四十肩』『五十肩』を長引かせることとなります。痛みがある間は、できるだけ肩に負担をかけないようにしていただき、痛みが落ちついたら、肩に負担をかけない範囲でなるべく体を動かすようにしましょう。

また冷房や夜間寝ている間に肩を冷やさないように、衣服に注意することも大事です。