

# 健康通信

問合先 市民病院 (☎ 76 - 4131)

## 肩の痛み、 ガマンしていませんか？

整形外科 部長医師 **多和田 兼章**

「ただの四十肩・五十肩だろう」と放っておくと、実は別の病気だったり、治りが遅くなったりすることがあります。特に注意したい2つの症状について、わかりやすく解説します。

### ◆いわゆる「五十肩」(肩関節周囲炎)

肩の関節に炎症が起き、スムーズに動かなくなる状態です。

#### ●どんな症状？

- ・腕を上げたり、背中に回したりすると痛い。
- ・夜、寝ている時に痛みで目が覚める。
- ・着替えや、高い所の物を取るのがつらい。

#### ●どうやって治す？

- ・基本は「無理をせず、痛みが改善したら少しずつ動かす」ことです。
- ・飲み薬や注射で痛みを抑えながら、リハビリを行います。
- ・治るまで数カ月～1年ほどかかることもあります。

#### ●ひどい場合は？

- ・どうしても肩が固まって動かない時は、麻酔をして肩を動かす処置や、内視鏡を使った手術を検討することもあります。

### ◆肩の筋が切れる「腱板断裂」

肩を支える「筋肉のベルト(腱板)」が切れてしまう病気です。五十肩と似ていますが、放置すると悪化するため注意が必要です。

#### ●五十肩との違いは？

- ・腕に力が入りにくい。
- ・急に腕が上がらなくなった。
- ・「切れている」状態なので、自然に元通りくつくことはありません。

#### ●どうやって治す？

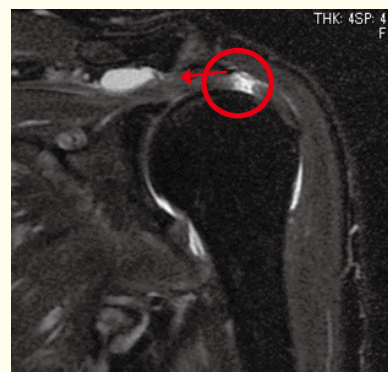
- ・まずはリハビリや注射で様子を見ますが、痛みが強い場合や生活に困る場合は、手術で骨に縫い合わせるのが一般的です。
- ・最近はカメラ(内視鏡)を使った、体への負担が少ない手術が主流です。

### ◆大切なポイント

「年だから仕方ない」と自己判断するのは禁物です。

- ・五十肩なら、適切な運動をしないと固まってしまう。
- ・腱板断裂なら、放っておくと傷口が広がり、手術が難しくなります。

どちらなのかを診断するには、病院でのレントゲンやMRI検査が必要です。市民病院では専門医がしっかり診察しますので、肩の痛みで困ったら早めにご相談ください。



腱板断裂のMRI画像

赤丸の中の白い部分が断裂部で断裂した腱が中に引き込まれてしまっています。



▲病院ホームページ