



4 月

「四十肩、五十肩の真実と対策」 ～早く治すためのヒント～

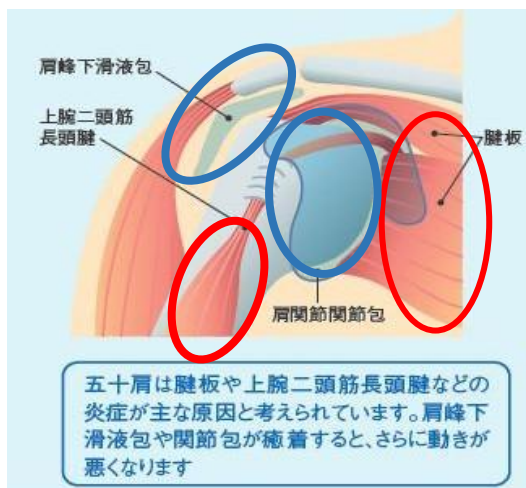


■四十肩、五十肩とは？■

一般的な呼び名 医学的には
「四十肩、五十肩」→ 「肩関節周囲炎」または「凍結肩」といいます

日常的な動作に支障が出たり、夜間に痛みが出現することで睡眠不足につながってしまうこともあり、日常生活に大きな影響を与えます。

- 例えば、
- ・肩が痛くて服の脱ぎ着が大変
 - ・腕が上がらず高い場所にあるものが取れない
 - ・腕が回らないため洗髪がしにくい
 - ・横になると肩の痛みが強まるため夜も眠れない…etc.



■五十肩の病態■

加齢による肩関節周囲の組織の劣化により、炎症が起きやすく、使い過ぎや血流不良により筋肉が硬くなり柔軟性が低下する。

○ …炎症しやすい箇所
→腕や肩につながる腱（筋肉）が炎症を起こすことで痛みが出現

○ …癒着しやすい箇所
→関節を包んでいるところの癒着により、動かせる範囲に制限（動かしにくさ）が出現する

■その肩の痛み、別の疾患かも？！■

肩の痛みがある、肩が動かしづらい＝四十肩というわけではありません。

肩の痛みで受診する人のうち、五十肩（肩関節周囲炎）と診断されるのは25%程度、つまり4人に1人程度だと言われています。

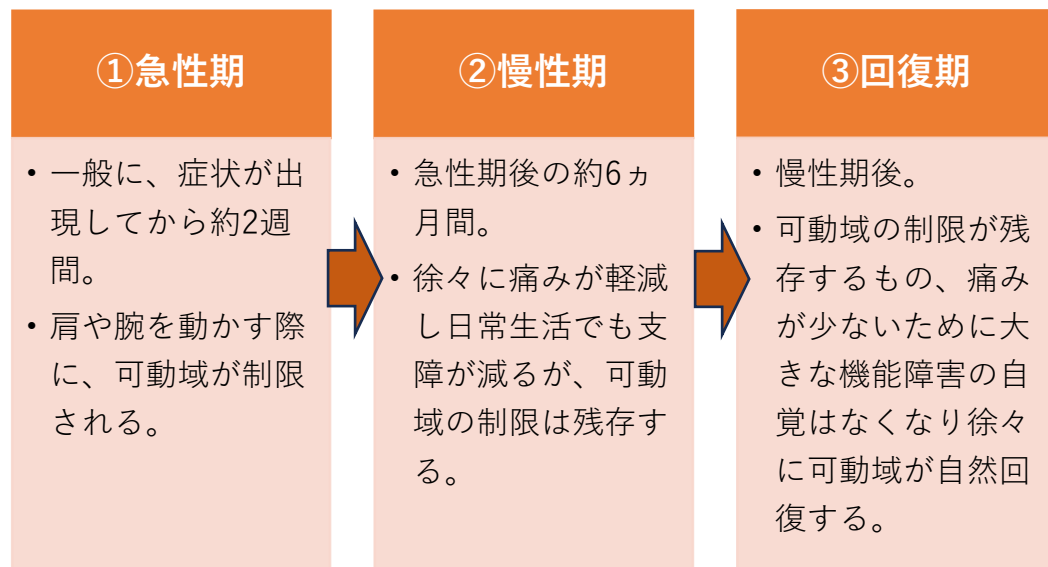
<五十肩と腱板断裂・腱板損傷>

疾患名	特徴
五十肩 (肩関節周囲炎)	<好発年齢> 主に40～60代。 <原因> 原因不明のことが多い。血行障害、長時間の不動、糖尿病などの基礎疾患と関連することがある。 <症状> 徐々に痛みが増し、肩の動きが制限される。 <筋力> 通常低下しない。 <自然治癒> あり（数か月から1年程度）。
腱板断裂/ 腱板損傷	<好発年齢> 40～70代。高齢者に多い。 <原因> 外傷や反復的な肩の負荷、加齢による腱の劣化。 <症状> 痛みとともに特定の動作での肩の力が抜ける感じや、腕を持ち上げにくくなることがある。 <筋力> 低下する。 <自然治癒> しない。

■五十肩は、3つの病期に分かれている■

五十肩の発症による「痛み」と「可動域制限」に着目し、症状の推移から3つの病期に分けられる。

<五十肩の病期>



※これらの回復経過に1年前後を要する。

※一方で、半数の患者は、7年後も何らかの痛みや可動域制限が存在していたとの報告もあり。

■五十肩の治療「薬＋運動」■

肩の痛みを和らげながら
(薬物療法)



可動域を改善する
(運動療法・理学療法)



自然治癒を待つのではなく、
積極的な治療を受ける！

内服薬 (非ステロイド系の抗炎症薬)
<炎症の原因となる物質の生成を抑える>

貼付薬
<疼痛部位に直接作用し痛みを和らげる>

痛みを
緩和

<湿布薬の特徴>

テープ剤	パップ剤
◇1日1回の使用で長時間効果を発揮するものが多い ◇粘着性が高くはがれにくい ため、かぶれることがある ◇肌色で匂いが少なく目立ちにくい	◇1日2回使用するタイプのものが多い ◇含んでいる水分が多く粘着性が低いため、かぶれにくい ◇清涼感や匂いがあるものが多い

■病期に応じた運動の範囲■

《急性期》

肩に負担をかけないように安静に保つ。痛みが落ち着いてきたら、痛みの無い範囲で動かす。

《慢性期》

痛みに注意しながら運動療法を行う。
肩を温めながら少しずつ動かす。

《回復期》

動きが良くなるのに合わせて、積極的に肩を動かす。
肩を温めたり、超音波や電気刺激を当てることもある。



■五十肩に効果的なコッドマン体操■
五十肩が心配な方、肩こりのある方も必見！

実施する際に大切なことは、
「ゆっくりと」「痛みが出ない範囲で」行う

仕事や家事の合間、肩の凝りが気になったときなど、
一日3回程度を目安に実施するとよいでしょう



< 注意点 >

五十肩の急性期に無理に動かすと症状が悪化し、治癒に時間がかかってしまいます。医師の診察を受け、どの程度の運動が可能かを確認してからにしましょう。
持病のある方も、医師から運動の許可を得てから行いましょう。
実施中に痛みが強くなってしまった場合は、すぐに体操を中止し医師に相談してください。

■五十肩（肩関節周囲炎）にならないために■



1. 正しい姿勢

→特にパソコンやスマートフォンの使用時には、猫背や巻き肩になりやすく、正しい姿勢を意識することが大切です。背筋を伸ばし、目線が下げられないようにパソコンやスマートフォンの位置を調整しましょう。

2. 体を温める

→体が冷えて血行が悪くなると痛みが出やすくなります。首＋手首＋足首や、腰やお腹を温めましょう。季節問わず、入浴や運動を行い血行促進に努めましょう。

3. 肩を動かす

→30分に1回を目安に、仕事や家事の合間に軽く肩周りをほぐすことを習慣化しましょう。

4. リスクを高める病気の治療に努める

→糖尿病や脂質異常症、甲状腺の病気等がある場合は、全身の代謝や免疫に影響を与えるため、治療に努めましょう。

■取り入れてみよう！コッドマン体操■

無理せず手軽にエクササイズ

肩の痛みがおさまってきたら運動を始めましょう。運動を少しずつでも続けることで肩が動きやすくなってきます。

かた

肩の痛み

監修：東北大学大学院医学系研究科整形外科学分野 教授 井樋 栄二 先生

エクササイズ 1

① 痛みのあるほうの手におもりをつけて、30～40度おじぎの姿勢になります。反対の手をいすの背に置いて斜めの力を抜きます。

② いすの背をつかみながら全身を前後に大きく2～3回動かします。

③ 次に、体の動きを止めます。振り子をイメージしながら胸をゆらし続けて自然におさまるのを待ちます。

10回繰り返しします。

30～40度おじぎにかがむ

おもり

振り子のように

④ 全身で

※痛みがあるほうの手首に重くおもりは、150～200g程度のものが適しています。

エクササイズ 2

① 痛みのあるほうの手におもりをつけて反対の手をいすの背に置いて斜めの力を抜きます。

② いすの背をつかみながら全身を左右に大きく2～3回動かします。体の動きを止めてから振り子をイメージしながら胸をゆらし続けて自然におさまるのを待ちます。

10回繰り返しします。

④ 全身で

肩の力は強く

エクササイズ1と2をあわせて1セットとして1日3セット(朝、昼、夜)行いましょう。運動によって痛みが強くなった場合は無理に続けてはいけません。様子を見て、痛みが続いたら医師に相談しましょう。

引用：東北大学整形外科教室
<https://www.ortho.med.tohoku.ac.jp/shoulderstiffnes.php>

産業保健スタッフより

五十肩は身近な病気ですが、正しい知識を持ち、適切な時期に治療を受け、ケアを行うことが早期回復のためには重要です。寒さで体が縮こまりがちな季節ですが、無理のない範囲で体を動かし、不調を未然に防ぎましょう。