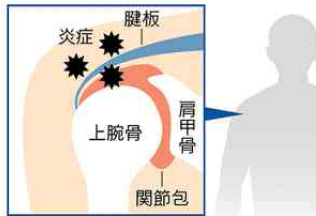


3段階で進行

急性期 (炎症)	発症から3カ月	痛みが強く無理に動かさない
慢性期 (関節の硬化)	3カ月～1年	痛みが出ない範囲で運動療法
回復期 (可動域の縮小)	1～2年	痛みはないが運動療法を続ける



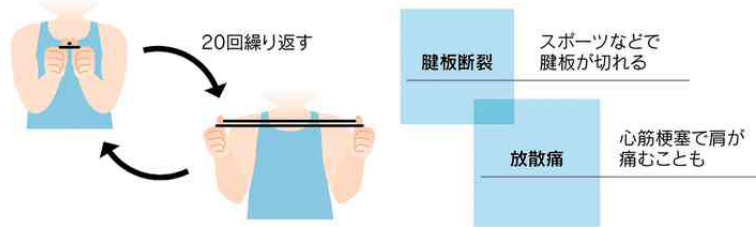
運動療法(予防も兼ねる)

- 入浴時にマッサージ(脇の下の筋肉をもむ)
- 肩甲骨の体操(肩をぐつと上げ3秒保ち力を抜く。5回繰り返す)
- 関節包のストレッチ
- 輪ゴム運動

上体を倒しながら腕を前に引っ張り30秒保つ。3～5回繰り返す



他の病気と混同しない



❁ 四十肩・五十肩の対処法

気温が下がる冬場にかけて発症することも多いという四十肩・五十肩。最近は低年齢化も進んでいる。肩こりと違って炎症を伴い、適切な処置をしないと関節が硬くなる。秋からできる予防法をまとめた。



痛み薄れたら適切に運動

突然肩に激しい痛みが起って腕を動かせなくなる五十肩(肩関節周囲炎)。その名の通り50代で発症することが多く、40代で起った場合は四十肩と呼ぶが、症状は変わらない。血行不良などによる肩こりと違って炎症を伴うのが特徴だ。どこかにぶつけたわけではないのに、肩関節の周囲に炎症が起る。なぜ炎症が起るのか、はっきりした理由は分かっていないが、肩関節を構成する部分が増齢などで変性することなどが想定される。

麻生総合病院(川崎市)スポーツ整形外科部長の鈴木一秀氏によると、「肩の深部にある筋肉の『腱板』が衰え、表層筋とのバランスが崩れた結果、関節の中にアブレが起れている。『要因に季節は関係ないが、冬は寒さで筋肉が硬くなったり、衣服の重ね着のため動きが鈍くなるせい』か発症しやすい印象がある」(鈴木氏)という。

四十肩・五十肩は3段階で進む。最初は炎症を起して痛みが強い急性期。次に炎症が治まるが鈍い痛みが続く慢性期があり、最後は痛みはな

肩こりとは違い炎症/他の病気の可能性も

い動きの悪さが残る回復期になる。

まず、発症から3カ月程度までの急性期は「炎症が強いので無理に動かさないこと」と東邦大学医学部整形外科学講座教授の池上博泰氏は注意する。無理に動かすと炎症が強くなり、損傷を起すこともある。なるべく動かさず、痛みが治まるのを待つ。この時期、整形外科にかかる、消炎鎮痛薬などが処方される。

発症後3カ月から1年ほどの慢性期は、激痛は薄れるものの鈍痛が残り、肩の動かせる範囲が限られてしまう。そのまま放っておくと関節内の腱などの組織が硬くなり動かしにくくなる。そこで、痛みない範囲で運動療法を始める。

具体的には、肩関節を包む膜の「関節包」のストレッチや肩甲骨を動かすようにする。さらに「腱板を構成する筋肉を鍛えることで肩関節が安定する」(池上氏)という。脇をしっかり締めたまま、肘から先だけを外に開く動作で腱板周りが鍛えられる。輪ゴムの間に両手の親指を掛けて広げる「輪ゴム運動」がお勧めだ。痛みを感じたら無理

をせず、毎日少しずつ続ける。多くの場合、数カ月で肩を動かすようになる。これらの運動は予防にもつながるので四十肩・五十肩が心配な人は早くから習慣にしていこう。また、猫背は肩に負担がかかり発症しやすくなる。正しい姿勢を心がけ、腹筋や背筋も体幹部の筋肉を鍛えることも予防に役立つ。注意すべきは、ほかの病気と勘違いしないことだ。特に症状がよく似ていて、見分けにくいのが腱板断裂だ。肩の前上方(腱板付着部)を押してみても痛みがければ「腱板が切れている可能性が高い」と池上氏は指摘する。腱板は加齢とともに弱くなるので、きさいないで切れてしまつており、完全に切れると自然には治らない。たばこを吸う人、肉体労働をする人、テニスや水泳など腕を上げるスポーツをする人は特に腱板断裂を起しやすいので要注意だ。

また、心筋梗塞で左肩が痛むこともある。病気の原因部分から離れたところでも痛みが生じる放散痛と呼ばれるものだ。深刻な病気が隠れている可能性もあるので、「眼力ないほど痛みが強いとき、3カ月以上痛みが続くときは整形外科を受診して」と鈴木氏は助言する。

(ライター 伊藤 和弘)