



整形外科新シリーズ

第3回

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医長

肩関節治療センター 松葉 友幸

狭義の五十肩の治療について

今回は狭義の五十肩（MRI、造影検査、関節鏡などで他の疾患がないことを確認したけれど、肩の動きが悪くて痛い状態）について説明します。

狭義の五十肩は様々な呼び名があり、病態によって凍結肩、肩関節拘縮、frozen shoulder などと呼ばれております。当院では肩関節拘縮の呼び名を使っていますので今後は、肩関節拘縮と呼ぶことにします。

●原因と分類

肩関節拘縮の多くは、何かの原因で痛みが起こり、痛みにより動かさなくなるため、炎症による変化が起こると考えられています。

治りやすい患者さんと治りにくい患者さんに分けることができます。治りやすい方は患者さん自身に元々の病気がなく、ケガもなく、原因のはっきりしないものです。治りにくい方は患者さんに内科の病気があるも

の（糖尿病、甲状腺機能異常、副腎機能低下など）、肩に関連する原因があること（乳房手術、頸椎疾患、胸壁腫瘍、脳血管障害、肩甲胸郭異常など）、肩周囲に異常があること（腱板機能不全、二頭筋腱炎、石灰性腱炎、骨折、脱臼など）と言われています。

●治療

運動療法（リハビリ）、内服療法、注射療法、物理療法の組み合わせで行います。前回述べたように肩関節拘縮は、徐々に症状が変わっていきます。痛みが強く、動かせない状態の炎症期、痛みが軽くなるが肩の動かせる範囲が狭くなる拘縮期、徐々に肩の動きが改善する終息期です。

炎症期は痛みが強いので炎症を抑えるために無理に動かさないこと、夜中に痛みが強いので、就寝時に肘の下や、体と腕の間に枕を挟み楽な状態を保つなど、痛みを感じない姿勢で生活することが大事です。また消炎鎮痛剤などの薬を内服し、関節内に注射を打ち炎症を抑えます。

痛みが軽くなってくる拘縮期や終息期になれば積極的に運動療法を行い、補助的に内服や注射による治療を行います。

最低でも3か月間は運動療法で様子をみるのが一般的ですが、それでも良くなる傾向がなければ手術を考えます。

●当院における手術

肩の動きが悪くなる原因となっている関節包という部位を関節鏡視下に切ります。その後に皮膚を2cm程切開し、筋肉と筋肉の間で張り付いている部位をはがし、動きの悪い方向に腕を動かしてさらに硬い部位を剥がします。術後に肩を動かさないとまた硬くなってしまうので、入院にて積極的に運動療法を行います。

●手術の割合

肩関節拘縮の患者さんを当院で調べたところ、ほとんどの方（98%）が外来通院で治っており手術になる患者さんはたった2%でした。治りにくい患者さんであっても根気よく運動療法を行うと良くなる人が多いです。