



# 整形外科新シリーズ

第2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

## 五十肩とは？？？



外来をしていると「先生、肩が痛いですけど、五十肩でしょうか？」私、70歳だけど本当に五十肩？」と聞かれることがよくあります。その答えは「広い意味ではその通り、狭い意味では検査してみないとわかりません」となります。

五十肩という言葉は100年以上前の江戸時代から使われています。50歳前後に生じる、特に思い当たることがなく、肩の動きが悪くなり、痛みがある状態として使われていました。また放っておくと自然に良くなるとも言われていました。

しかし、それは何十年も前までの話です。

まず寿命が異なり、江戸時代の平均寿命は30～40歳でしたので、50歳はかなりの高齢者です。

また現在は画像検査も発達し、色々な病気がわかってきています。

五十肩という概念は徐々に変化してきており、広い意味での五十肩と狭い意味での五十肩という不思議な使われ方をしています。

広い意味では先に述べた50歳前後で肩の動きが悪くて痛い状態をすべて含みます。

狭い意味での五十肩は、現在行なっている検査（MRI、造影検査、関節鏡など）で他の病気（例えば、腱板断裂、石灰性腱炎など）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となります。

ではその狭義の五十肩とはどのようなものでしょうか？ 50歳前後を中心に30～70歳代に起こり、まったく思い当たることがなく起ここともありますし、車の後部座席のものをとろうとしたなどの軽微な外傷によつて起こることもあります。

病気の経過は、3つの段階を経ると言われています。はじめは、何もなくてもジンジンするような痛みが肩の奥の方にあり、徐々に動きが悪くなります（炎症期）。その後、肩の動きが悪くなると日常動作で不便になります。

便なことがあります、徐々にその状態に慣れてきて、痛みが軽くなります（拘縮期）。最後に徐々に肩の動きが改善してきます（終息期）。

徐々に痛みが軽くなり、動きもよくなるので昔は放つておくと言われたのですが、最近の研究では、放つておいても元のような状態まで改善しないので、70%の患者が不便を感じているという報告があります。江戸時代では50歳もの高齢になると隠居生活のため肩があまり動かなくとも困らなかつたのかもしれません、現代では70歳でも80歳でも元気に仕事をして元気に余暇を楽しんでいる方がいっぱいいます。それだけに肩に対する必要性が高くなります。

狭義の五十肩を治すには病期にあつた治療（痛み止めの投薬やリハビリ通院）が大事です。

次回は狭義の五十肩の治療について説明