

普段、四十肩、五十肩と呼ばれている「凍結肩」 「肩腱板断裂」など、肩の機能回復・改善に挑む。

「普段、みなさんが四十肩、五十肩と呼んでいる症状を、専門用語では『凍結肩』といいます。ちなみに英語では『フローゼン・シンドローム』と呼ばれていて、その名の通り、まるで肩が凍って硬くなったかのように可動域が狭くなり、痛みを伴います。加齢がひとつの要因と考えられていますが、特にはっきりとした原因はなく、最初は肩の違和感から始まり、夜中に痛みを感じて（夜間痛）、何度目も目が覚めるといった症状へ移行するケースが多いのが特徴です」と話す整形外科の江草真医師。

ほとんどの患者は保存療法で改善するが、症状の発症から寛解までは平均して約一年ほどかかるとのこと。ただ治療法が適切でないと痛みが引くまでに長期間かかるケースもあるため注意が必要だ。

「治療法としては痛みが落ち着くまでは、安静にするのが一番です。痛みがあるのに無理に動かすと余計に悪くなります。痛みがひどい場合は、我慢せずに注射、もしくは最近主流となっているステロイドの内服薬を使つて痛みを改善に導きます。ちなみに血糖値が高い人や糖尿病の人は改善しにくく、治療期間が長引く傾向があります。そういう場合は、糖尿病をしっかりと治療することで痛みが改善に向かいます」と江草医師は指摘する。

ただ、「凍結肩」はある程度時間が経過すれば改善していくが、肩腱板断裂を伴っている場合は要注意。切れた腱板は自然には治らないため、痛みが続く場合は手術が必要だ。

再断裂率が低い新しい手術法を導入。治療法の選択肢がさらに広がる。

最近の手術状況について江草医師はこう説明する。「MRIで腱板断裂が見つかったも、すべてが手術対象にはなりません。投薬やリハビリなど適切な保存療法を行なっても改善しない場合、手術治療を選択します。最近では『鏡視下腱板修復術』と呼ばれる関節鏡（内視鏡）で行なう手術が主流で、断裂のサイズや手術の難易度にもよりますが通常は術後一〇日目には退院となります」。

二〇二三年からは再断裂率が低い、新しい手術法も導入した当科。これまで年齢制限のため人工肩関節置換術ができなかった六五歳以下の重症患者にも対応するなど、治療の選択肢はさらに広がった。「症状に応じた手術はもちろん、当科では、肩の構造や機能に精通した理学療法士や作業療法士が患者さん一人ひとりに適したリハビリメニューをご提案します」。レントゲン、CT、MRIを駆使した画像検査（診察当日の画像検査、結果説明も可能）から「運動器カテーテル治療」などの自由診療まで幅広い治療法を確立する当科。快適な生活を支える肩の機能改善に貢献している。

お問合せ 岡山旭東病院
086・276・3231

NEWS

肩の痛みでお悩みの方へ

肩の痛みはさまざまな原因で起こりますが、自然に改善するものとしらないものがあります。病院での診察が必要か、チェックリストで確認してみましょう。

- ☒ 肩の痛みが1週間続いている
- ☒ 痛くて夜中に目が覚める
- ☒ 腕が上がらない
- ☒ 特定の角度で、痛みが発生する
- ☒ 右の「肩のストレッチ」で痛みが改善しない

肩のストレッチ
をしよう！



2つ以上
当てはまる方は
病院受診を
おすすめします



肩の動かしにくさや、肩関節痛はストレッチをすることで改善・予防に繋がります。理学療法士が動画でストレッチ方法を紹介しています。右の二次元コードを読み取って、一緒にストレッチしましょう。

YouTubeに
アクセスします▶



動画配信のご案内

当院のYouTubeチャンネルにて、転倒予防を中心に健康情報を配信しています。運動方法や自宅の環境整備についてなど、愉しく学べる動画を毎月更新しています。ぜひチャンネル登録してみてください。

岡山旭東病院
YouTube チャンネル▶



No.127

2024

1-2月号

850円
(本体773円)

おとな、暮らし、ときどきプレミアム

オセラ

Coffee is Life

～コーヒーは人生だ～

まち・みち案内

鳥取県 鳥取市／岩美町

薪ストーブのある暮らし

2024年 注目の店。

岡山の小豆とあんこ

とっておきを探しに。／Doctor's Eye