

肩の痛みを和らげ、再発を防ぐために

肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)の 治療ハンドブック

監修：いとう整形外科病院 福田 公孝



肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)とは？

肩が痛い！
肩が上がらない！



「肩関節周囲炎」は、肩の関節が炎症を起こし、痛んだり、動きが悪くなったりする病気で、一般的に「いわゆる五十肩」といわれています。中高年ならだれにでも起こりうる病気ですが、症状に合った治療や運動療法を行うことで、痛みを軽くし、早く治すことができます。

五十肩の特徴



両肩同時
には
ならない

1年くらいで
症状は緩和

利き腕で
なくても…

肩の老化が
原因

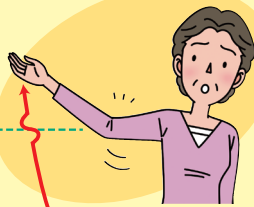
五十肩になりやすい人

- 40代～60代の人
- 肩をあまり使わない人
- 男女差はほとんどない



こんな症状ありませんか？

- 運動痛……肩を動かすと痛い(とくにひねる動作)
- 夜間痛……痛みで眠れない
- 挙上障害……自力で腕が上がらない
- インピンジメント徴候
……腕を上下すると水平あたりで
ひっかかる



五十肩の治療

急性期

強い痛み

安静

+

薬物療法



痛みが強いときは、安静を保ち、無理な動作を控えます。湿布などの外用薬や内服薬、ステロイド剤やヒアルロン酸の関節内注射をすることもあります。

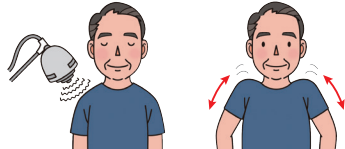
慢性期

運動制限が起こる

温熱療法

+

運動療法



痛みがおさまってくると、肩関節の動きが悪くなります。医師の指示のもと温熱療法や運動療法を行います。

薬物療法

五十肩の治療では、痛みを抑えるために、外用薬や内服薬、ステロイド剤の注射を用います。最近では炎症を抑える効果もあることからヒアルロン酸の関節内注射も行われています。

【関節内注入後の注意】

- 入浴を控える、もしくは感染防止のための処置について主治医から指導を受けて、清潔な状態が維持できるようにする。
- 注射したところをもんだり、不潔な手で触らない。
- 急に激しい運動をしない。
- 温めすぎたり、冷やしすぎたりしない。



家庭でできる五

強い痛みが落ち着いたなら、肩の動きをよくするため、積極的に運動をしましょう。ただし、無理は禁物。医師や理学療法士の指導のもと、手軽な運動を毎日続けることが大切です。

肩ストレッチ 1



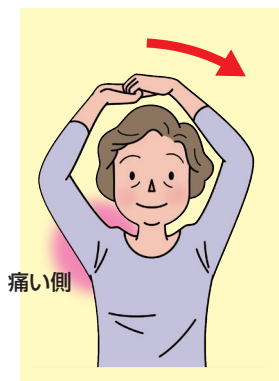
痛い側の肘を胸の方に近づけます
痛くない側の手首で痛い側の肘を支えます

痛くない手首でゆっくりと胸の方に近づけます

痛みが出る直前で止めて20秒ストレッチします



肩ストレッチ 2



両方の手を頭上で組みます

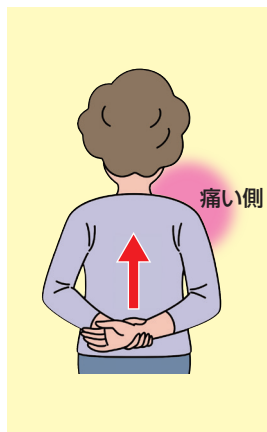
痛くない手でゆっくりと痛くない側に引っ張ります

痛みが出る直前で止めて20秒ストレッチします



十肩の運動療法

肩ストレッチ 3



痛い側の手首を痛くない側の手で掴みます

痛くない側の手で掴んだ手首を頭の方向に引き上げます

痛みが出る直前で止めて20秒ストレッチします



肩ストレッチでの注意点

- 動かす範囲は痛みのない範囲(痛くなる直前の位置)で行ってください
- 呼吸を止めずに、ゆったり20秒ずつ行いましょう
- 一度にたくさんではなく、少しずつ頻回に行ってください(1時間に1回程度)
- もしも痛みが強くなるようなことがあれば、中止して医師、担当理学療法士に相談してください



日常生活での注意

日常生活の中には、肩をひねったり、ねじったりする動作がたくさんあります。痛みがあるときは、肩に負担がかからないよう、とくに次のような動作に気をつけましょう。

肩に負担のかかる動作に注意



高いところの
ものをとる

遠くにある
ものをとる

洗濯物を干す

重いものを
持ち上げる

着替え



窓拭き

着替えのコツ

痛いほうの肩からそでを通し、痛くないほうの肩から脱ぎます。前開きで、背中や腰にひもやファスナーのない服にしましょう。



痛くて眠れないときは…



痛い肩を下にする場合は、肩の下に座布団やクッションを敷きます。痛い肩を上、または、仰向けに寝る場合は、枕などを抱えるとよいでしょう。

五十肩の予防と再発防止

肩を冷やさないように
しましょう

肩を冷やすと血行が悪くなり、筋肉や腱などがこわばります。冷房や夜間、寝ている間の冷えにはとくに注意しましょう。



ふだんから、
適度な運動を
心がけましょう

五十肩は、あまり体を動かさない人に多い病気です。ふだんから無理のない範囲で積極的に体を動かすようにしましょう。



根気よく治療することが大切です

五十肩は中高年なら誰にでも起こりうる病気ですが、「年だから仕方ない」、「そのうちに良くなる」と、治療をうけずに我慢している人も少なくありません。

しかし、症状に合った治療をすることで、痛みを改善したり、再発を防いだりすることができます。
自覚症状があったら、早めに医師に相談しましょう。

大切な肩のために、あきらめず、無理をせず、根気よく治療することが大切です。



五十肩かなと思ったら…

できるかどうか自分でチェック してみましょう。



手が届きますか

頭の後ろ



腰から肩甲骨まで

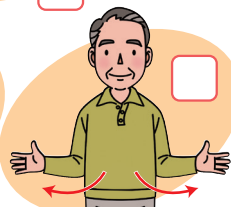
反対の肩



腕は広がりますか



① 腕を曲げ、正面で合わせる



② 両ひじを脇につけたまま、ゆっくりと開く

肩に痛みがあったり、思うように腕が動かなかったりする場合は、我慢せずに早めに医師にご相談ください。



病・医院名