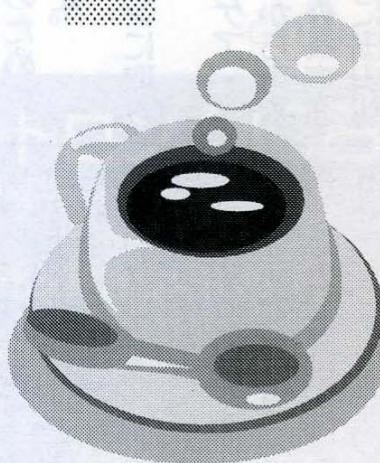


ホッ!! と

ひと息

テイクライム



■50肩とは
明確な原因はなく、40歳代以降に好発して肩関節部の痛みと運動制限を伴う症候群である。好発年齢は40~60歳代まで。50歳代に最も多いとされている。60歳代が次いで多く、40~60歳代で全体の約80%を占めている。性別については、男女の差はないが、女性にやや多い。発症は、非利き腕側に

多いとされているが、約20%は両腕側に起る。職業別では肉体を使う仕事よりも、デスクワークの一に多い。症状の特徴としては、夜間痛が強く、痛みは初期(急性期)で肩前方にあるが、次第に肩後方(慢性化)に痛みを訴えるようになる。

経過は、肩の筋肉の年齢的老化(腱板炎)から腕を横に挙げられないに始まり、肩の靭帯の拘縮

(病理学的に皮膚、筋、腱、神経、血管などの組織の短縮、変化)によって引き起こされる関節可動域の制限をいう)により手を頭の上に挙げられない。合併症としては「糖尿病」の頻度が高く、約10~30%の糖尿病患者に50肩が発症している。

■50肩の診断と治療

診断は臨床症状、レントゲン、MRIなどで行っている。

進行は、①徐々に拘縮が進行する、②拘縮が完成する、③拘

縮が改善に向い、2年以内に拘縮や痛みが軽快する。平均4年~7年の経過観察では、約40%は肩の動きが正常に近い状態に回復するが、約40%に痛みや動き(可動域)の制限が残存すると報告されている。

MR-Iによつて腱板損傷をチェックする。また頸椎症は肩関節の自動・他動とともに運動時痛と制限がないことで鑑別する。治療は①痛みの強い時期(急性期)では、局所の安静・保温、薬物療法は経口薬、外用薬、注射

物を持つたり、肩を動かす動作で肩に負担をかけないようにする。痛みが和らいだら(慢性期)、痛みのない範囲で運動かすようにする(肩関節の拘縮予防)。慢性期や回復期では、痛みの強さ・状態を確認しながら

る。

■ 50肩の鑑別と鍼灸治療

通常、50肩は片側にのみ発生し、回復後は同側に再発することはほとんどない。肩の痛みを繰り返して訴える場合は、他の疾患との鑑

がなく、「これ以上は上がらない」という動きの最後の時点

で痛みが発症する。

腱板断裂では腕を上げる途中に痛みが起る。鍼灸治療は痛みの緩和と、筋肉の過緊張を軽減して症状の改善と、肩の機能の改善を目的とする。

鍼灸治療による腱板の血流の増加は、腱板の慢性炎症の改善や組織損傷の改善を早めることができ期待される。その効果としては、①拘縮の改善が得られやすい。状態が限局して軽度のものは、症状の改善が得られることがある。

■ 治療の鑑別と適応

一般に鍼灸による夜間痛の改善は難しい。また50肩は治療前の診察所見だけで、すべてを鑑別することは難しい。症状が本当に肩関節の問題によるものか、あるいは頸椎や内臓疾患に由来するものか、腱板断裂や、石灰沈着などの筋肉や組織に障害があるかを判別することが必要である。大切なことは、鍼灸治療だけ

みや可動域制限の改善が得られにくいとされている。関節周囲組織の癒着などの変化を生じている場合は、鍼灸治療を継続しても症状の軽減は得られにくいし、病変がさらに進展して拘縮を強くしてしまうこともある。

症状の時期と治療については、50肩の鍼灸治療も他の保存療法と同じように、

①徐々に拘縮が進行する(疼痛期)、②拘縮が完成する(拘縮期)、③拘縮が改善に向かう(回復期)

など、時期を判断することが大切な要因となる。このように、上述3つの時期に対して、それぞれに対応した治療方針を立てることが重要である。

は、腱板の血流の増加は、腱板の慢性炎症の改善や組織損傷の改善を早めることができ期待される。その効果としては、①拘縮の改善が得られやすい。状態が限局して軽度のものは、症状の改善が得られることがある。

■ 治療の鑑別と適応

一般に鍼灸による夜間痛の改善は難しい。また50肩は治療前の診察所見だけで、すべてを鑑別することは難しい。症状が本当に肩関節の問題によるものか、あるいは頸椎や内臓疾患に由来するものか、腱板断裂や、石灰沈着などの筋肉や組織に障害があるかを判別することが必要である。大切なことは、鍼灸治療だけ

で大丈夫か、また治療を続けることで逆に治癒が遅れたり、症状が悪くなったりする。注意しなければならない。

本コラムはNPO先端医療福祉開発研究会員がリレー型式で執筆しています。

『50肩の治療と鍼灸治療』

中野朋儀(浦和専門学校鍼灸科)

療法、神經ブロックなどがある。②関節が硬くなる時期(慢性期)では、①運動療法、②温熱療法、③薬物療法、④手術療法などがある。痛みの状態に合わせた運動療法として、痛みの強い時期(急性期)は重い荷

ら、関節の拘縮を改善する運動(肩を動かすようにさせる)を積極的に行う。肩を温めながら少しずつ動かし、痛みがほんんどなくなる回復期に入ったら、肩の動きに合わせて、慢性期以上に積極的に肩を動かすようになります。

別が必要となる。腱板断裂、石灰性腱炎や頸椎疾患、内臓からの関連痛などに注意する。

とくに痛みが長引くときは腱板断裂を疑う。50肩と腱板断裂では痛みの現れ方が違う。50肩では腕を上げる途中に痛み

状況が拡大して拘縮になる前に行うことで、より高い効果が期待できる。②拘縮がある状態は、痛