

限りなく前進するNPO

—医療・福祉・医工学の歩み—

特定非営利活動法人先端医療福祉開発研究会編



『五十肩の治療と鍼灸治療』

中野朋儀（浦和専門学校鍼灸科）

■五十肩とは

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%は両腕側に起こる。職業別では肉体を使う仕事よりも、デスクワークに多い。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）から腕を横に上げられないに始まり、肩の勒帶の拘縮（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%の糖尿病患者に五十肩が発症している（両腕側に発症がみられる）。症状の進行は、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。

■五十肩の診断と治療

診断は臨床症状、レントゲン、MRIなどで行っている。MRI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、注射療法、神経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。痛みが和らいできたら（慢性期）、痛みでのない範囲で動かすようとする（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、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、痛みがほとんどなくなる回復期に入つたら、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する。

■五十肩の鑑別と鍼灸治療

通常、五十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。五十肩と腱板断裂では痛みの現れ方が違う。五十肩では腕を上げる途中に痛みがなく、「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ことが多い。

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している。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治癒を早めることが期待される。その効果としては、①拘縮のない状態は症状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やすい。

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。

■治療の鑑別と適応

一般に鍼灸治療による夜間痛の改善は難しい。また五十肩は治療前の診察所見だけで、すべてを鑑別することも難しい。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、症状が悪くなつたりすることがあるので注意しなければならない。

症状の時期と治療については、五十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、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。

NPO法人 先端医療福祉開発研究会

第107回公開定例会

「からだの痛み」

<プログラム>

講演時間

13:00～13:50

(1)「腰痛予防」

葭田美知子先生

(NPO法人メイアイヘルプユー)

13:50～14:40

(2)「50肩の原因と鍼治療」

中野朋儀先生

(浦和専門学校)

14:40～14:50 休憩

14:50～15:40

(3)「膝痛(膝関節痛)の原因とリハビリテーション」

阿部靖先生

(日本リハビリテーション専門学校)

15:40～16:25

(4)「胃腸炎(胃痛を含む)の原因と症状」

高橋 孝先生

(北里大学・大学院感染制御科学府)

iphone、スマートフォン、携帯電話などからもホームページを閲覧することができます。

最新情報をご利用ください。

<http://sentanken.or.jp/>

日時:2014年1月11日(土)13:00(受付開始)

場所:板橋区グリーンホール 402号会議室

〒173-0015 板橋区栄町36-1

東武東上線「大山」駅から徒歩5分

都営三田線「板橋区役所前」駅から徒歩5分

会費:会員500円 非会員1,000円

なお会員の紹介であれば500円)

学生300円(学生証を提示してください)

主催:NPO法人先端医療福祉開発研究会

問い合わせ先:sentan-ken@hotmail.co.jp

案内地図

東武東上線 大山駅より徒歩5分
都営地下鉄三田線 板橋区役所前駅より徒歩5分



板橋区立グリーンホール

〒173-0015 板橋区栄町36番1号