

# 四十肩、五十肩、腱板断裂 歳のせいだからと諦めないで 肩の痛みの治療方法は 色々あります



中高年になると増えてくる肩の痛み。肩が痛い、腕が挙がらないと困っているけど、治療方法がない、歳だからと諦めていませんか。「肩の痛みに年齢は関係なく、治療する方法は色々あります。」とおっしゃる神立病院 平塚圭介先生に肩が痛くなる原因や治療法について詳しくうかがいました。

## 平塚 圭介 先生

医療法人社団青洲会 神立病院 整形外科

### ドクタープロフィール

日本整形外科学会 整形外科専門医

## 01 肩が痛い、腕が挙がらない中高年に多い肩の痛み

### Q1. 中高年に多い肩の痛みや五十肩について教えてください

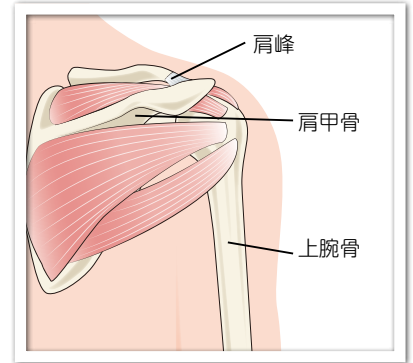
一般的に多いのは肩こりですが、中高年の場合、肩関節周囲炎や、肩の腱板断裂、石灰沈着性腱板炎が多くみられます。しかし本当に痛みの原因が肩なのか、それとも首や腕が原因で肩に痛みが出ているのかを見極める必要があります。

俗に五十肩と呼ばれる肩関節周囲炎は、40代、50代になり急に痛みが出てきますが、はっきりとした原因は分かっていないのです。ただ猫背になっているなど姿勢が悪い方に多い印象があります。というのも猫背だと肩の後ろ側が固くなり炎症を引き起こしていることが原因の一つではないかと考えます。肩関節周囲炎の病期は、炎症期・拘縮期・回復期に分類され、症状もそれぞれの病期で異なります。炎症期に無理に激しく動かすとかえって痛みが増すだけでなく、炎症期の期間が長くなります。五十肩だからと治療せず放っておかれる方もいますが、回復するまでには年単位もの期間を必要とする場合があります。最近ではハイドロリリースといって、痛くなっている部分を特定し、そこに生理食塩水に薬剤を混ぜたものを注射することで早期に肩が挙げられる治療法もあります。五十肩だからと放って置かず早めに専門医を受診することをお勧めします。

## Q2. 腱板断裂、石灰沈着性腱板炎について教えてください

肩の腱板は肩甲骨と腕の骨（上腕骨）をつないでいる板状のものなのですが、骨と骨（肩峰（けんぼう）と上腕骨頭（こっとう））に挟まれているのです。この腱板が事故やケガなどによって切れてしまうのが腱板断裂です。しかし高齢者の場合は、自覚症状がなくても加齢性変化によって腱板を断裂している方が意外と多いのです。腱板断裂は肩関節周囲炎と誤解されることもありますが、夜寝ている時にも痛みが出るのが特徴です。通常は痛みを抑える薬を服用しリハビリをすることで症状が改善することもあります。症状が改善しないようであれば手術という選択肢もあります。

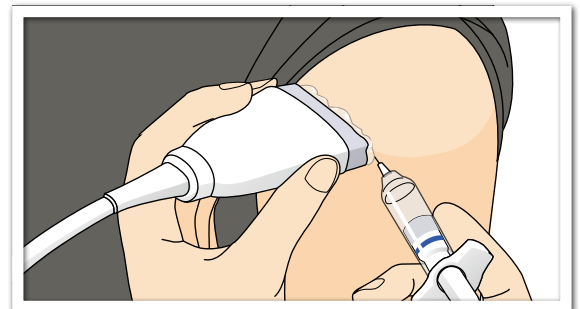
石灰沈着性腱板炎は、文字通り石灰が腱板に付着することで、突然激痛が走り、腕を動かすことができないほどの痛みが出るのが特徴ですが、原因は不明です。肩関節周囲炎と似たような痛みを感じますが、超音波（エコー）検査で容易に違いを確認することができます。沈着している石灰の大きさによりますが、肩を少し切開し超音波装置で石灰部分を確認しながら針を刺し破碎するという治療が行われます。肩の表面を少し切るだけなので入院の必要はありません。



## Q3. ハイドロリリースとはどのような治療なのか？

ハイドロリリースとは、超音波装置で動きが悪くなっている筋膜や神経周囲に生理食塩水や低濃度の麻酔剤、ヒアルロン酸などの液体を注入して、癒着している筋膜（筋肉と筋肉の間の膜）を剥がすことによって本来の動きを取り戻し、痛みを軽減することが出来るという、最近注目され始めた新しい治療方法です。治療は早ければ5分くらいで終わりますが、痛みが出ている部分に分かりにくい場合は、場所を特定し治療を終えるまでに30分程度時間が必要な場合があります。肩関節周囲炎だけでなく、肩こりやぎっくり腰の方など幅広い年代の方が対象になる治療です。

治療を行い痛みが軽減しても、これまでと同じように長時間同じような動作を繰り返すと再発することがあります。定期的に休憩を入れたり、継続的にストレッチをするなど再発しないよう予防に取り組むことがとても大切です。



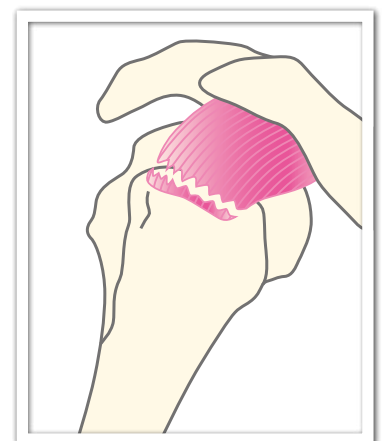
ハイドロリリース

## 02 腱板断裂に対する手術療法

### Q1. 腱板断裂がある場合、どのタイミングで手術を考えたほうが良いのでしょうか？

日常生活で肩が痛くて洗濯物をかけられない、農家の方がレンコンを引き抜けないからと手術を希望される場合もあります。しかし肩の腱板断裂があっても命に直結するわけではなく、ある程度、日常生活ができていれば無理に手術をしなくて良いと思います。ですので手術を考えたほうが良いタイミングはご自身が手術を受けたいと希望された時が良いタイミングではないかと思います。

しかし腱板断裂による痛みのせいで、十分に睡眠がとれなくなってくると、血圧が上がるリスクや糖尿病など全身状態の悪化につながることがあります。全身状



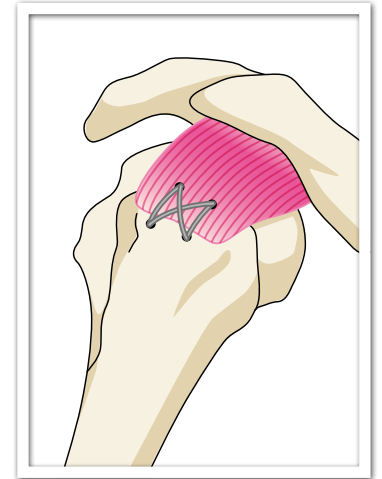
腱板断裂

態の悪化だけでなく、眠れないと精神的にも良くありません。もしも睡眠薬を飲まないといけなくらい悪化している状態であれば、手術を考える必要があると思います。また手術にはさまざまな方法がありますので、ご自身の生活に沿った治療を選択していただきたいと思います。

## Q2. 腱板断裂で行われる関節鏡視下手術やリバーズ型人工関節について教えてください

関節鏡視下手術は、肩を数ヶ所切開し、そこから小型のカメラや治療器具を挿入し、モニター上で確認しながら行います。断裂している部分を縫合したり、断裂が大きい場合は大腿筋膜を移植し再建するという手術を行います。手術後3～4週間程度は装具で固定するのですが、その間に肩の筋肉が固まってしまうことがあり、そのような場合はハイドロリリースを追加することがあります。

腱板が機能していないと、従来型の人工肩関節では腕を挙げるができなかったのです。しかしリバーズ型人工肩関節が、2014年から日本国内でも講習会への参加など一定の基準を満たした医師のもと制限をかけながら安全に普及しています。リバーズ型人工肩関節は、従来型人工関節の構造を反転させたため、腱板が機能していない広範囲肩腱板断裂や変形性肩関節症で手が挙がらなくなってしまった方でも肩の動きを取り戻せる可能性がある手術方法なのです。

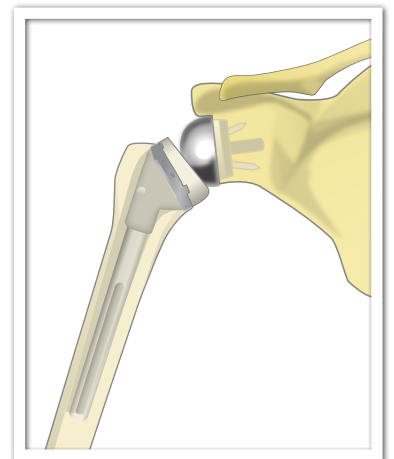


関節鏡視下手術

## Q3. リバーズ型人工肩関節と関節鏡視下手術の違いについて教えてください

リバーズ型人工肩関節は、関節鏡視下手術と比べ術後の痛みが圧倒的に少なく、またリハビリに要する期間も短くなります。リバーズ型人工肩関節の手術後は、すぐに肩を挙げられるようになるのですが、関節鏡視下手術後、腱板が安定するまでに負担をかけたりすると、再び断裂することがあります。断裂しないように慎重に肩を動かすなど、治療後にいろいろな制限が設けられるのは患者さんにとってストレスになるのではないのでしょうか。

関節鏡視下手術後、落ち着いてくれば特に制限はありませんが、リバーズ型は、ある一定の角度までですが、スムーズに腕を挙げる事が可能となります。ご自身がどこまでのレベルを求め、何をしたいのかによって選択する手術方法が変わってくると思います。



リバーズ型人工肩関節

## 03 リバース型人工肩関節手術後の生活

### Q1. リバース型人工肩関節の手術後はどのようなリハビリを行うのですか？

手術中に長時間効果のある伝達麻酔ブロックを使うことで、術後の痛みが大幅に軽減しています。また術後は痛み止め薬などを服用いただき、手術翌日からリハビリを開始します。

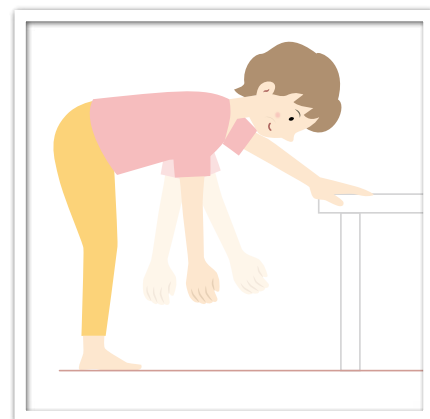
手術中に肩甲下筋（けんこうかきん）という筋肉を縫っているのですが、手術後3～4週間は装具を付けていただきますが、術後すぐに腕を挙げる事ができます。肩が悪いと姿勢が悪くなっている方が多いので、体幹や脚の訓練から始め、痛みや緊張が取れてくれば腕や肩の訓練を行っていきます。肩を動かす可動域訓練や筋力トレーニング、振り子運動など、その方の全身の状態を確認しながらその方に合わせたリハビリを行います。



### Q2. リバース型人工肩関節の手術後、注意することはあるのですか？

手術前は腕が挙がらず、顔や頭を洗えない、かゆい所をかけないといったわずらわしさがあったと思います。しかし手術後は速やかに腕を挙げる事ができるなど非常に満足度の高い手術ですが、ある一定の制限があります。洋服の着脱は特に制限はありませんが、女性の場合、下着の着脱はできる範囲で行っていただきたいです。重たいものは持っていただいても構わないのですが、人と激しくぶつかるようなコリジンスポーツは、人工関節周辺の骨折につながる場合があるのでお勧めできません。退院後、どんなに状態が良くても、人工関節やご自身の状態を確認させていただくために定期的に受診するようにしてください。またご自宅に戻られてから、半年、1年かけ正しい姿勢になるようにリハビリを続けていくことが大切です。

腕が挙がらず長年にわたり運動制限がかかっていたかもしれません。しかし手術後にやってみたい趣味やスポーツなどご自身が挑戦してみたいことがあれば、遠慮せず医師に相談し色々なことを行っていただきたいです。



### Q3. 肩の痛みに悩んだり困っていたりする方へメッセージをお願いいたします

四十肩、五十肩だからと言われても、実は変形がひどかったり、腱板断裂していたりすることがあります。また四十肩、五十肩は歳のせいだからと、治療を諦めている方がかなりいらっしゃいます。現在はインターネットを通じ色々な情報を入手することができますが、中には正しくない情報が含まれ、それを信じご自身で正しくない治療が行われていることがあります。

まずは専門医に相談し、ご自身の状態を正しく把握し、色々な治療方法を知ってもらいたいと思います。肩の痛みは年齢は関係ありません。肩の痛みに悩んでいたり困っていたりすれば、肩の専門医を受診し、痛みを開放してもらうべきを覚えてもらって欲しいと思います。