

中高年の肩の痛み ～それ本当に50肩ですか？～

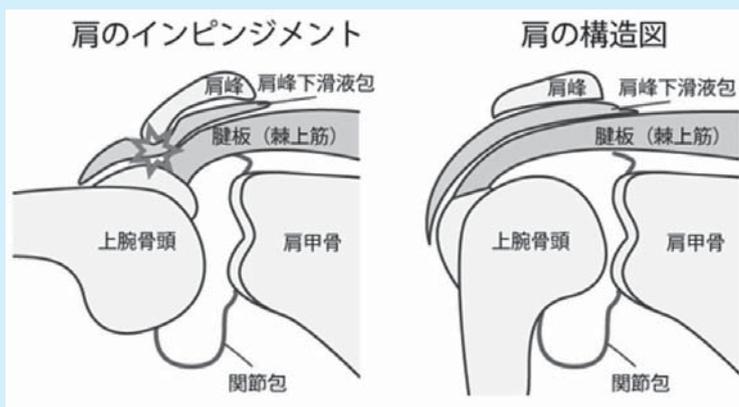
社会医療法人朋仁会整形外科北新病院 上肢人工関節内視鏡センター
利尻島国保中央病院 出張医 山根 慎太郎

中高年の肩痛

中高年で誘因なく肩に痛みが出てそれが長期間にわたって継続すると、いわゆる“五十肩”と考えられがちです。その原因としては、多くが肩関節に炎症を起こす肩関節周囲炎という状態です。年齢に伴う組織の変性を基盤として炎症を起こし、初期には痛みが強くなり、徐々に組織の拘縮を伴うようになり肩関節の可動域が制限されていきます。おおよそこのような状態になった方が、医療機関を受診されることが多いように思われます。単なる炎症のみであれば、数か月から1年ほどかけて自然に治る場合もありますが、肩痛の原因として肩インピンジメント症候群、腱板断裂など骨や腱の問題で痛みが出ることも多く、それらについてはX線写真、エコー、MRIなどでの診断が重要になります。

肩インピンジメント症候群

肩関節は肩甲骨と上腕骨から構成され、上腕骨に腱板が付着し筋肉の力を伝え、腕を色々な方向に動かせるようにできています。普通に動かす動作の中でも、肩甲骨の上にある屋根のような肩峰という部分と腱板は絶えずこすれるようになっており、年齢を重ねることによって、肩峰が棘のようにとがって（骨棘）、腱板とこすれ痛みを出すようになります。この状態をインピンジメント症候群といいます。



腱板断裂

インピンジメント症候群の状態が長期間続くと、腱板がこすれて、いつの間にか腱が骨からはがれた状態になりこれを腱板断裂と称します。この状態までなると自然に治ることはなくなります。ただし、このような変化は何年もかけて徐々に進むため、炎症を強く起こさなければ腱が切れていても、痛みもなく自覚症状として何も困ることはない方も多くいることは整形外科ではよく知られております。

肩痛に対する治療

単なる炎症（五十肩）なのか、骨棘によるインピンジメントか、腱板断裂まで進行しているかなどを診断します。40～50歳代で腱板断裂まで進行している方では、その後の年月で腱の断裂部分が徐々に広がっていくため、手術での根治的な治療が必要となる場合が多いです。高齢の方の場合は、痛みや可動域制限が強くなければまずは手術以外での治療を行います。腱が切れていても何も困らず無症状の方もいるため、その状態にするということです。治療は炎症に対して注射や内服薬の処方、関節の動きが悪いと損傷した部分が強くこすれて痛みが強くなるため、ストレッチなどで可動域を改善させることも重要です。そのような治療を数か月行っても、痛みが強くなり生活での支障が強い場合や腕が上がらないなどの不自由が強い場合は年齢にかかわらず手術を行って直すことを考えます。

長引く肩の痛みがある場合は、医療機関を受診していただき、その原因を正確に診断し、その後の治療を正しく受けることが大事ですので、そのような方は是非受診してください。