



### 激痛が… ある日突然 五十肩 時期を見極め 適切な対応!

高いところにあるものを取ろうと手を伸ばした途端、それまで何ともなかった肩に激痛が走り全く動かせなくなった…。五十肩は突然やってきます。名前の通り50歳代に多い病気ですが、40歳代や60歳代でも発病します。

なぜ五十肩がおこるのか詳しいことはよく分かっていません。加齢にともなっておこる現象で、始めの変化は肩の関節を取り巻く腱の炎症であろうと考えられています。腱とその周囲が炎症のなごりで癒着をおこし、すべりが悪くなるために関節の動きが悪くなって腕が動かなくなります。

五十肩は放置しておいても1年くらいで自然に治るといわれていますが、何もしないでおくと癒着が残って肩の動きが悪くなります。痛みが強い急性期と痛みがおさまった慢性期では日常生活での過ごし方が異なりますので、今回はそれぞれの時期に応じた治療や過ごし方についてまとめてみました。



### 痛みと向き合い 決して無理せず 正しい知識で 正しいケアを!

#### 1.痛みが強い急性期

非常に痛みが強い時期で、痛み始めてから1ヶ月くらいの間です。

- 安静…痛みが強い時期は無理に肩や手を動かさないようにします。
- 冷やす…初めの数日は、肩を冷やして炎症を抑えます。冷やすのは、痛みの激しい時だけで、痛みが落ち着いてきたらホットパック（ゼリー状の保湿剤が袋に入ったもので、電子レンジなどで温めます）やカイロ・入浴などで肩を温めましょう。
- 体操…急性期でも肩を固定したままだと癒着がおこるので、この時期に出来る振り子体操を行います。振り子体操は、前かがみになって足を前後に開き、痛みのある側の手で1~2Kgのおもり（ダンベルやアイロンなど）を持って、前後と左右に振り子のように動かす体操です。最初は無理をしないで振幅を小さくし、10回前後行いますが、慣れてきたらだんだん振幅を大きくして回数を増やします。体操を始める前は肩をよく温めておくようにしましょう。
- 薬物療法…炎症をおさえ、激しい痛みを和らげるために消炎鎮痛薬やステロイド薬を使用します。夜も眠れないような強い痛み場合はステロイド薬を患部に直接注射して炎症を抑えます。ステロイド薬の注射を使い過ぎると肩の組織が弱くなる場合があるので、ステロイド薬の局所注射は週に1回の使用で3~4回が限度です。



#### 2.痛みがおさまった慢性期

急性期から1ヶ月以上経過すると、激しかった痛みが鈍い痛みに変わってきます。完全に回復するまでには五十肩の程度によりますが、半年から1年くらいかかります。

- 温める…慢性期には肩を温めることが大切です。入浴やカイロ・ホットパックなどで積極的に温めましょう。痛みがあまりないので、この時期に薬を使う必要はありません。
- 体操…痛みが消えても、この時期に肩を動かさないと関節の硬さが残ってしまいます。積極的にストレッチや五十肩体操をおこなって肩の関節をやわらかくしましょう。



体操にはいろいろなやり方がありますが、腕を上あげていく・外にひねる・内にひねることがポイントです。医療機関で体操の指導を受けながら、毎日根気よく続けていきましょう。少しずつ癒着がほぐれ、関節がやわらかくなって、動かせる範囲が広がっていきます。体操はお風呂でよく温まった後に行うと効果的でしょう。

#### 3.五十肩の予防

五十肩は普段からあまり体を動かしていない人や、長時間同じ姿勢をとるデスクワークの人などが比較的かかりやすいといわれています。腕と肩を普段から動かすことである程度は五十肩の発症を予防できます。毎日できるラジオ体操などの運動を続けていくといいでしょう。お風呂にゆっくり入って肩を回したり、腕を上下する運動を行ってみましょう。五十肩は自然に治るといわれていますが、放置しておくとも痛みは和らいでも、肩の動きは元どおりになりません。医師の指導に従って運動療法を積極的に行うことで早い回復が期待できます。

ただし眠ることもできない程の激しい痛みや、殆ど肩に力が入らない症状が数ヶ月にわたって続く場合は、別の病気の可能性もあります。放置せずに整形外科で診察を受けるようにしましょう。

### 編集後記

五十肩の予防に出てきたラジオ体操についてまとめてみました。ラジオ体操の歴史は古く、1928（昭和3）年に旧逓信省簡易保険局が制定した「国民保険体操」が起源になります。そこから戦前の旧ラジオ体操（第一~三）戦後の新ラジオ体操（難解で中止）を経て、現在のラジオ体操に至っています。ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、動きを滑らかにしていく効果があります。人間の心臓の拍動（50~70拍/分）を考慮して、ラジオ



体操第一では 90~100 拍/分位の範囲で行われ、全身の血液の流れを 20~30%程度高める役割を果たしています。