



肩関節の痛みに対する理解

七十歳でも五十肩？

五十肩とは 40～60 代の方に多く起こる疾患で、「肩関節周囲炎」とも呼ばれます。突然に肩に痛みが起こり、徐々に肩の動く範囲が制限されます。また寝ている時に痛むのも特徴です。運動や手技で痛みの緩和を行い、日常生活を不自由なく過ごして頂きたいと考えています。

やわらぎの里 清和台 機能訓練指導員 中西 亮介

2020/11/06

肩関節の痛みに対する理解

七十歳でも五十肩？

今回は五十肩についてお話します。五十肩って言葉、よくご存知だと思いますが、一体いつごろから使われている言葉なのでしょう？

1、五十肩になるのは長生の『証拠』

五十肩について調べてみると、江戸時代の国語辞典【俚言衆集覧(りげんしゅうらん)】に「凡、人五十ばかりのとき、主腕骨節痛むことあり、程過ぐれば薬せずして癒るものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいふ。また長命病といふ。」とあります。これが五十肩に関しての最も古い記載とされています。最近では、四十肩という言葉もありますが、六十肩、七十肩というのはあまり聞きません。でも、みんな同じ病態です。昔の人の寿命は、五十歳程度でした。五十肩になるのは長生の『証拠』であった為、長命病と呼ばれたそうです。



では、具体的にはどんな病態だと思われますか？

昭和20年頃までは医者も、中高年期に生じる肩の痛みと思っていました。しかし、そのころから病態がはっきり解ってきた「五十肩」には各々の病名が付けられるようになり、病院でいう「五十肩」は世間でいわれる五十肩の一部になっていきました。その後、昭和60年頃から世間でいわれる五十肩は『肩関節周囲炎』と呼ばれるようになり現在に至っています。すなわち、病院でいう「五十肩」は肩関節周囲炎のひとつにあたり、肩を動かした時に痛みが強くなり、凍結肩、疼痛性肩関節制動症などとも呼ばれています。

『肩関節周囲炎』の中には、肩関節の炎症や損傷などが含まれますが、これらは安静時にも痛むことが多く、逆に動かすと痛みが改善することがあります。具体的な診断は、診察時の痛み(圧痛点の位置)やレントゲン(単純X線像、MRI)などの検査所見をもとに行います。頸椎の疾患から肩の痛みを生じることもあり、頸椎を調べることもあります。

「五十肩」の治療は、肩関節体操の指導や理学療法として肩を暖め動かす訓練を行います。痛みが強い場合には痛み止めの内服薬を処方したり、肩関節の中に注射をしたりすることもあります。また、漢方が処方(独活葛根湯)されることも珍しくありません。

同じ四十肩、五十肩でも症状や状態によって治療法が異なるので、自己判断で対処する事は避けたほうが良いでしょう。特に炎症が強く、激しい痛みでほとんど手を上げることが出来ない状態の時に、「四十肩、五十肩は動かしたほうが早く治ると聞いたので・・・」と、痛いのを我慢して無理やり動かしてしまい、悪化させてしまう方が多いようです。肩の痛みが続く人は、自分の五十肩が病院ではどういう病名になるのか一度受診されてみてはいかがでしょうか。

2、何故、五十肩になる？

加齢による退行変性(いわゆる老化現象、経年性変化)や使い過ぎ、怪我など肩の関節にダメージを受ける事により炎症を起こし、発症すると考えられています。そもそも肩関節は奇妙な関節です。他の関節と異なり、下から支える部位がないのです。腕の骨は、極端に言えば骨同士を靱帯(関節の骨を結ぶひものような組織)でしっかりつなぎ留められ、その上を筋肉で覆っているだけです。頭は4～5kg、脚は12～13kgもあります。腕も4～5kgあると考えれば、これらをどう支え、どう動かすかで筋肉や関節の負担、エネルギー消費も変わってくるのが想像出来ます。以外と腕も重いということになります。

筋肉には、強い衝撃を受けた時や継続的な負荷がかかると、筋肉や骨を損傷から守るために反射的に収縮(縮まる)します。つまり、「縮んで守れ」という信号を出してシートベルトのようにロックする機能が備わっています。ロックしてしまうと筋肉が正常な位置に戻っているにもかかわらず「縮んで守れ」という信号を出し続けることがあります。この異常信号は解除しない限り出続けてしまいます。そして、これが繰り返されるとロック(拘縮)した筋肉が増えていき、痛みや不調が現れはじめます。

ロック(拘縮)した筋肉は太く硬く縮んだ状態になってしまいます。太く硬く縮んだ筋肉は細い血管(毛細血管)を圧迫するので血流を悪化させます。血流の悪化は酸素不足を引き起こしてしまい、痛みを感じさせる化学物質も分泌されます。これにより脳が痛みを感じるのです。お風呂上がりなどで体が温まっているときは、この化学物質はおとなしくなり、痛みが治まることもあります。しかし、筋肉は硬いままで元の体温に戻ると再び痛みが出始めるのです。

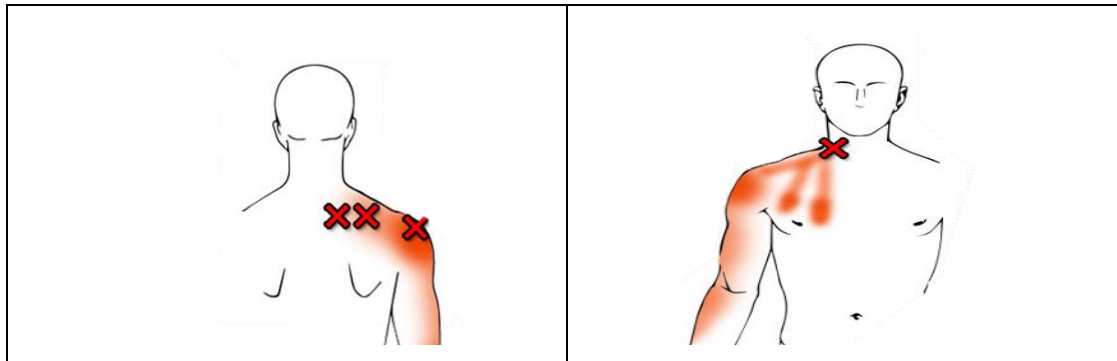
人間は重力に抗して生活しています。年齢を重ねるごとに、腕を目の高さまで上げなくなることが減少する事、つまり腕を動かさなくなることが五十肩とする一つの痛みの原因とも言われていますが、それだけではなく『姿勢』に関係があるように思います。背中丸い方(猫背や円背)、そして姿勢の悪い方が全て、肩の痛みを訴えるかと言えば、そうとも言いきれませんが、その要因の一つであることは考えられます。



3、肩関節の痛みと症状

痛みがでる場所は？（✕印の場所が、痛みの誘発点となり痛みが生じます）

疼痛・夜間時痛・安静時痛

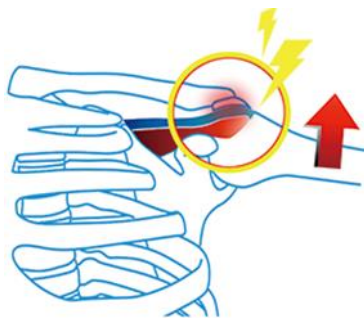


- ・肩を動かす際に痛みを感じる
- ・動かすと痛みがでる。何もしなくても痛みがある。
- ・夜寝る時に痛みがあり寝つけない、痛みで目が覚めてしまう。

関節可動域制限

痛みが出る角度は？

- ・肩を真横に広げて 90° の角度で痛みが出ます。



- ・痛みにより、動かさない状態が続くことで関節が硬くなる。
- ・可動域制限はどの方向にも生じるが、外転・外旋が著しく制限される

日常生活の制限

- ・髪を後ろに束ねる
- ・電車でつり革をつかむ
- ・洋服を着替える
- ・洗濯物を干す
- ・エプロンの紐を結ぶ
- ・シャンプーをする

この他にも様々な動作が、痛みで行う事が困難になります。

4、ご自宅で出来る就寝時の対策

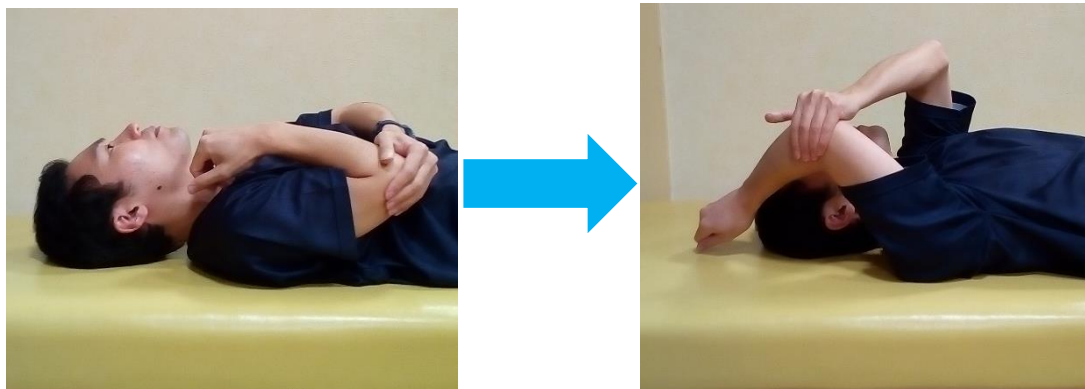
- ① バスタオルや枕を使い、肩の高さを補います。
- ② 肩の後ろから肘にかけて足し、支えを作り安定させます。



5、ご自宅で出来るセルフエクササイズ(運動療法)

挙上運動

- ① ベッドで横になり、痛くない方の手で痛い方の手首を掴みます。
- ② 痛い方は力を抜いて、痛くない方の手でゆっくり上に挙げていきます
- ③ 軽い痛みが出る所で止めます。
- ④ その状態を 10 秒キープ(保持)します。数回繰り返します。



振り子運動

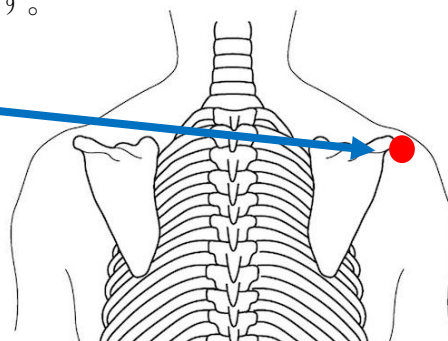
- ① 足を肩幅程度に開きます。
- ② 肩の力を抜き、痛みがある方に重りを持ち(ペットボトルなど)腕を垂らしながら、ゆっくりとお辞儀します。
- ③ 身体を前後に揺らし、腕を振り子のように動かします。
- ④ 10 回繰り返します。



6、ご自宅で出来るペアエクササイズ(手技療法)

- ① 肩甲骨の肩峰突起の端にある凹みを、親指でほどよい刺激を感じる程度で押さえます。
- ② 凹みを押さえながら、もう片方の手で肘を持ちます。腕をゆっくりと回します
- ③ 前まわし 10 回、後ろ回し 10 回繰り返します。

母指で押さえる場所

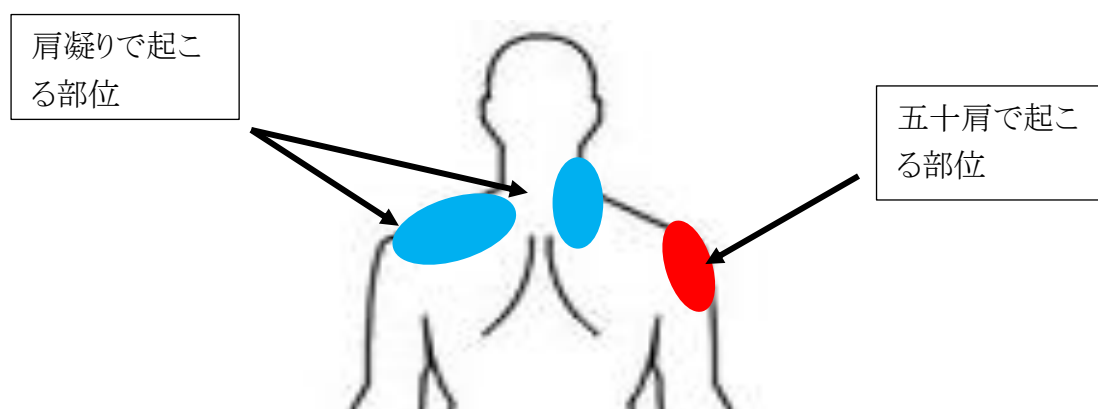




7、豆知識

1) 五十肩と肩こりの鑑別

肩こり	五十肩
肩のしこりを軽く押してみると 痛みが強くなる	夜中寝ているときに、肩が痛くて 目が覚める
日中はしこりの周辺が重いだるい 感じがする	日中に肩を動かさなくても、肩が痛む



2) 外国人は、肩が凝らない？

ずばり、外国人でも肩は凝ります。国は違えど同じ人間なので体の構造は似ており、海外の人にも何らかの原因による筋肉の緊張状態は起こります。



「肩こり」を英語に直訳すると「Stiff Shoulder」(Stiff は硬い、Shoulder は肩)です。ところがこの単語、に欧米人は首をかしげます。「肩は痛くなることはあっても、凝らない。」と言うのです。「外国人は肩が凝らない。」という説はこのあたりから生まれたのかもしれません。実は「肩こり」は英語で Stiff Neck (Neck=首→首こり) とか Stiff Back (Back=背中→背中こり)と言います。この単語なら、ちゃんと通じます。よく考えてみると、日本人だって首・肩から背中にかけてこっているのを「肩こり」と総称していて、必ずしも肩(=腕の付け根部分)だけがこっていることを指している訳ではありませんよね。英語の方がこっている場所を正確に表現しているようです。

『肩こり』は日本特有の病とも言われていますが、全世界共通の症状です。但し、床に座る・お辞儀・うなずき・気遣いによるストレスなど、日本特有の文化も関係しているのかもしれない。

3)「肩がこる」というのは夏目漱石が言い出したというのは本当？

肩が“こる”という言葉が最初に使ったといわれているのは、明治時代の文豪、夏目漱石とも言われている。

漱石は「吾輩は猫である」や、「こころ」などの作品で広く知られています。その漱石が、明治42年(1910年)に発表した「門」という小説の中に、肩に対して“こる”という言葉が使われています。その歴史的な名場面が書かれているのが、この一節です。



『…指で圧して見ると、頸と肩の継目の少し背中へ寄った局部が、石の様に凝ってゐた。…』とあり、そのことが、漱石起源説の根拠となっているようです。

肩が“こる”という言葉が使われる前は、肩が“張る”と言われていたそうです。明治42年以前にも樋口一葉が「肩が張る」と言う表現を用いており、そもそも、1686年には、当時の医学書『病名彙解』において肩こりに似た症状を「痲痺(けんぺき)」として紹介している。「痲痺(けんぺき)」とは、“首から肩にかけて筋肉がひきつること”と記されていた。

当時、漱石のこの小説は新聞に連載されていたので、漱石の小説を通じて肩が“こる”という言い方が日本中に広まったようです。夏目漱石がこの「肩がこる」という表現を使いたかったことを想像すると、文章を書くのが大変だったことが目に浮かぶ…。

4) 糖尿病患者の10~20%が肩の痛み悩まされている

糖尿病がある人は、そうでない人と比べて五十肩になりやすく、治りにくいことが分かっている。糖尿病で血糖コントロールが不良だと、肩の動きに大きな役割を果たしている腱板(肩関節を取り巻く四つの筋肉のグループの腱から構成される構造体)の損傷部分が血行不良になり、五十肩を起こしやすく、治りにくくなると考えられています。

米国の整形外科医学アカデミーによると、糖尿病患者の10~20%が五十肩に悩まされており、40歳代から60歳代で五十肩が増え、男性よりも女性の方が発症する可能性が高いと言われている。

東京女子医科大学東医療センターの調査では、糖尿病の人では五十肩を合併する割合が高いことも分かっている。五十肩で受診している人で糖尿病と診断された割合が約3割に上るといふ。同センターでは、肩の痛い中高年の患者に血液検査をして、血糖値やHbA1c(ヘモグロビン A1c)を調べている。

糖尿病で併発した五十肩では、整形外科の治療だけでなく、血糖値のコントロールが欠かせない。糖尿病のある人は五十肩の発症や悪化を防ぐためにも、食事や運動、薬などで血糖を適切にコントロールすることが重要だ。