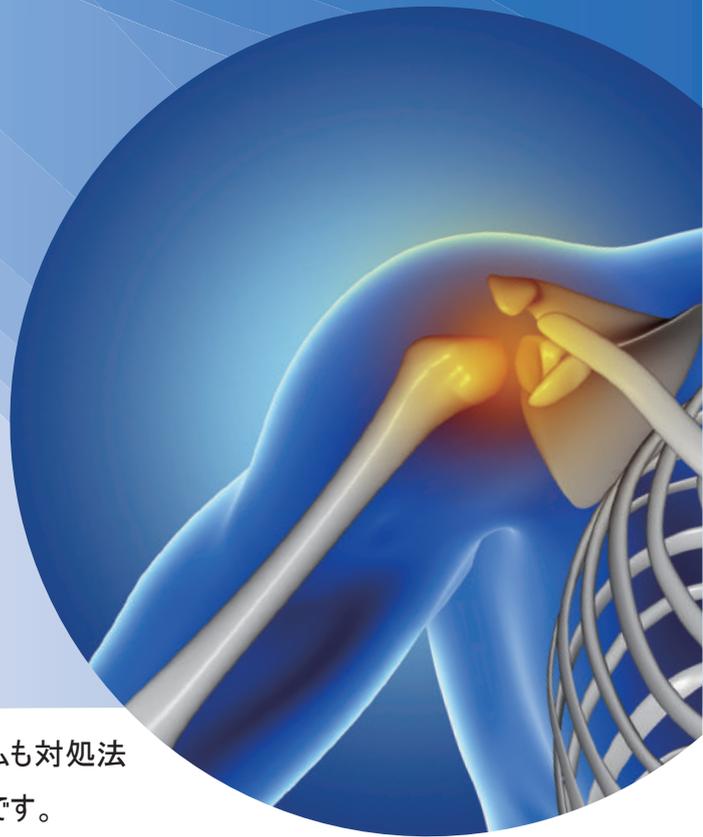


# 肩

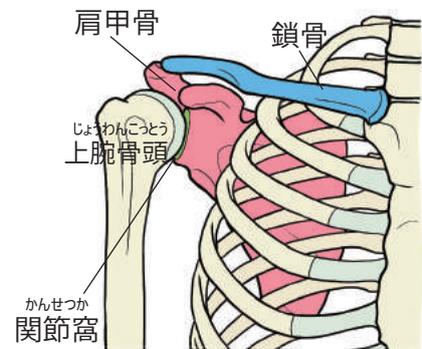
電車で吊革につかまる、服を脱ぎ着する、高い所に手を伸ばす……。生活をしていく上で欠かせない動作の基点となる肩は、体の中で最も可動範囲の広い関節です。誰もが一度は経験したことがある“肩の痛み”は、年齢のためと思いがちです。しかし、その痛みをそのまま放置すると次第に悪化し、最終的には大きな手術が必要となることもあります。肩の痛みの原因は、さまざまなものがあり、発症のメカニズムも対処法も違います。正確な診断と適切な治療を受けることが大切です。



どこが肩？

## 肩の構造

骨格から見ると、肩は上腕骨頭、肩甲骨、鎖骨までを含み、広範囲な部分を指します。上腕骨頭の球状の部分が肩甲骨のくぼみ（関節窩）に、はまり込む構造になっているため腕をスムーズに上下左右動かすことができます。



## 肩の構造を安定させる筋肉



関節の受け皿の役目をする関節窩は、肩が上下左右に回すなど複雑な動きをしやすくするために、小さく、不安定な構造になっています。筋肉や腱は、肩の周りに複雑に張り巡らせることで、その不安定な構造を支えています。また、筋肉をうまく収縮・連動させ、上腕骨頭を関節の受け皿にしっかりと押し当てることで、肩の支点を作り肩を安定して動かすことができます。

## 四十肩・五十肩

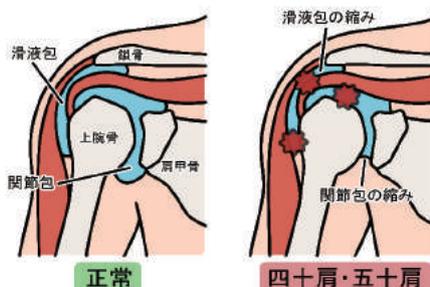
### 症状

- 電車でつり革をつかむなど腕を持ち上げるような動きが難しい
- エプロンの紐を結ぶような腕を体の後方に回す動作時に、特に痛みを感じる
- 日常動作が不自由になり、寝ている時も痛む



### 原因

中年以降に多くみられ、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織が硬くなるのが、主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋（滑液包）や関節を包む袋（関節包）が固くなることで、伸びが悪くなります。特にデスクワークでパソコンの作業が多い方、長時間のスマートフォンの操作などで姿勢が悪い方はなりやすいと言われています。



### 治療・予防

安静と薬物療法によって痛みが軽減した段階で、医師・理学療法士が連携して運動療法を行います。肩回りの筋肉がこわばっていると、四十肩・五十肩の原因になります。肩の動かしにくさや痛みを感じたらストレッチを行い肩回りが柔らかく動くようにし、四十肩・五十肩を予防しましょう。

## けんぱんだんれつ 腱板断裂

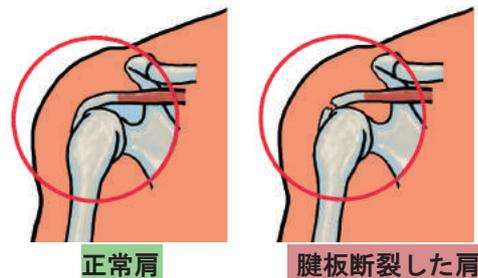
### 症状

- 腕を上げたり下げたりする途中で痛みを感じたり、腕を上げる時に力が入りにくい
- 腕を上げる時にジョリジョリといった音がすることがある



### 原因

上腕骨と肩甲骨をつなぐ筋肉と腱で構成される腱板が切れてしまったものを「腱板断裂」と言います。転倒等の怪我がきっかけで腱板が切れてしまうこともあります。明らかな原因がなく切れてしまっていることが多いです。特に、60歳以上では、症状のない無症候腱板断裂が多くなります。



### 治療・予防

理学療法や注射といった保存療法で、痛みが軽減され日常生活に支障がなくなる場合も多いです。しかし、断裂した腱板が自然に治ることはなく、逆に筋肉に引っ張られて断裂が拡大する可能性があります。保存療法を一定期間行っても症状が改善しない方や、若年者、活動性の高い方は手術により断裂した腱板を修復することが望ましいとされています。

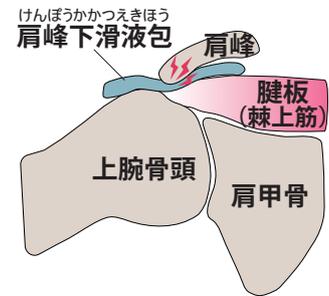
## 症状

- 肩の上部や外側に局所的な痛みが生じる
- 腕を持ち上げたり横に広げたりする動作で痛みが増すことがある
- 肩関節を動かすと音が鳴ることがある



## 原因

インピンジメント症候群は、腕を上げたりひねったりするときに肩に痛みや引っ掛かりを感じる症状の総称で、肩の「肩峰」という骨の下にある「滑液包」の部分と、上腕骨を包むように存在する「腱板」という筋肉が、上腕骨と肩峰の間に衝突したり挟まることで痛みを起こします。具体的には、腕を下から横や真上に上げていくと、途中で痛みや引っ掛かりが生じますが、さらに上げると症状が消えるというのが特徴的な症状です。



## 治療・予防

多くの場合、飲み薬や注射、リハビリテーションを組み合わせた保存療法で症状が軽減しますが、十分な効果が得られない場合には、骨のこすれを解消するための手術を行うことがあります。肩まわりの筋肉をはじめ、症状の原因となる筋肉を緩め、患部にかかるストレスを減らすことが大切です。

## 石灰沈着性腱板炎

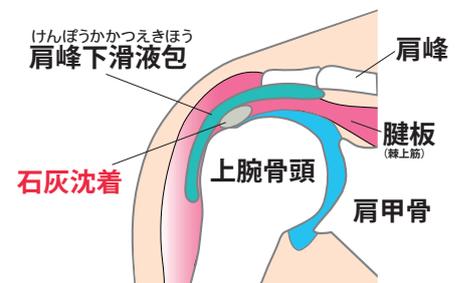
## 症状

- 肩、腕が上がらない
- 夜間の安静時に、肩に激痛が走り腕を動かすことができない



## 原因

40～50歳代に多くみられます。肩腱板内に石灰が沈着し蓄積することで膨らみが生じ痛みが増してきます。肩の動きを伴う時などに激痛が起こり運動制限が生じます。この石灰は、当初は濃厚なミルク状ですが、時がたつにつれ、磨き状、石膏状へと硬く変化していきます。



## 治療・予防

一般的には消炎鎮痛剤の内服、腱板内へのステロイド剤などの保存療法で軽快します。慢性型では、石灰沈着が石膏状に固くなり、時々強い痛みが再発することもあります。その場合、石灰沈着が石膏状に固くなった石灰をかき出す手術が行われます。肩関節本来の可動域を保つことで、自然に肩を使うことが大切です。背中の肩甲骨をよせ、胸を張る姿勢を意識しましょう。

## 肩関節不安定症

### 症状

- 腕を上を上げたり、回した時に肩が抜ける感覚が出るが、安静にすれば治まる
- 脱力感や痛みで肩が動かなくなる
- 些細な運動でも肩に小さな痛みやうずきを覚えるようになり、違和感が続く

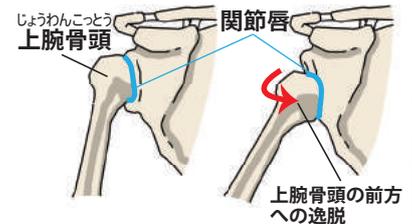


### 原因

肩関節不安定症とは、関節が安定しなくなった状態で外傷性（構造的）な問題と非外傷性（機能的）な問題に分けられます。

外傷性（構造的）な問題：<sup>かんせつしん</sup> 腱板、関節唇、骨などの故障や障害から起こる

非外傷性（機能的）な問題：構造的な問題ではなく、機能面の低下から起こる



### 治療・予防

脱臼をしたことがある方は、関節唇といった肩関節の安定に重要な軟部組織を損傷していることが多く手術が必要となることがあります。構造的な問題がない場合は、若い方に多くリハビリテーションなどで機能改善をはかります。

## 受診のタイミング & 診断方法



### 受診の目安

痛みの程度や期間、日常生活への影響などによって異なります。下記の様な場合や、痛みが強く、症状が気になる場合は、専門医に相談することが重要です。

1. 急激な痛みや外傷：突然の肩の痛みがある
2. 持続的な痛み：肩の痛みが数日から数週間以上続いている場合、または痛みが悪化している
3. 運動制限や機能障害：肩の痛みにより動きが制限されるため、日常生活に支障をきたしている
4. 他の症状との関連：他の症状（発熱、腫れ、炎症、しびれ、など）が伴う

### 診断方法

以下の手順を組み合わせ、原因を特定し適切な治療法を選択します。

1. 問診
2. 肩の動き、可動域、筋力、関節の安定性などを確認
3. X線、MRI、CTスキャン、超音波などの画像検査

