

北海道社会保険病院だより

平成16年11月15日 第10号

五十肩を中心とした肩関節疾患について

整形外科部長 武田 泰

はじめに

五十肩とは40～60歳台を中心に発症し、はつきりした原因がなく肩関節の疼痛と運動制限を起こす疾患と定義されます。痛みは寒冷時、夜間に強く前腕、手、頸部へ放射することもあります。このいわゆる五十肩を中心に外来で多く見られる肩関節の疾患についてお話したいと思います。

肩関節の特徴

肩関節は主に上腕骨頭と肩甲骨の関節からなる球関節といわれ、3次元的にいるいろいろな方向に動く特徴を持ちます。同じ球関節である股関節と比較すると関節窩が小さく可動域が大きい分、不安定な関節ともいえます。骨による制限が少なく、腱や筋肉・靭帯などの軟部組織で支えられている部分が大きく、構造も複雑とも言えます。脱臼が一番多いのもこの肩関節です。膝関節や股関節は荷重関節と言われ体重を支える関節です。これら下肢の関節は加齢とともに主に軟骨成分が傷み磨耗することによって痛みが生じることが多いですが、肩関節の場合は軟骨成分の磨耗よりこれら腱や筋肉靭帯などの軟部組織のバランスが崩れて生じることが多いと言えます。

1950年代まで肩関節は整形外科の中でもあまり注目されていませんでした。しかしその後、肩関節の構造・解剖・機能が研究され、またCTやMRIなど画像診断の進歩などでこの五十肩と一緒くたにされていたものの中に色々な病態があることがわかっていきます。

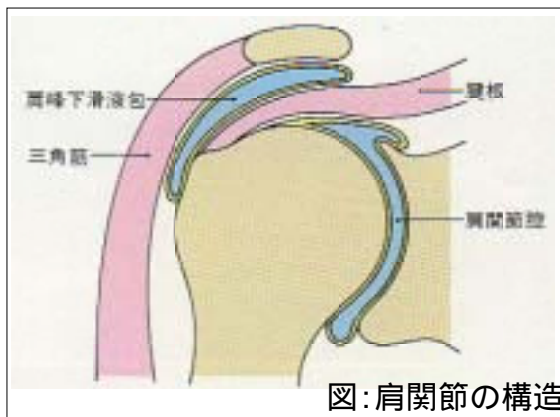
五十肩という病名は一般には肩関節周囲炎とも呼ばれます。この肩関節周囲炎はいずれの年齢でも発生しますが、中年以降に発生し関節の拘縮を伴うもののみ五十肩とする解釈もありま

す。罹患率（発生率）は報告によ

ちですがおおよそ50歳前後で10人に1～3人は起こると考えられます。

この肩関節周囲炎は肩関節周囲の複雑な構造のいろいろな個所で炎症を起こすことによって起こる一連の症候群ですが、一般的には腱板と呼ばれる筋肉の附着部が加齢による血行障害などで退行性変化を起こし、肩を外転（外側から挙げる動作）で刺激され炎症を起こすといわれています（図）。この炎症と区別されるのが腱板断裂という腱が切れてしまう病態です。これは外傷によって起こることが多いですが、上記の炎症の延長で起こることもあります。この腱板断裂の診断にはとよと呼ばれる検査が有用で高率に診断可能です。

また上腕二頭筋長頭筋腱炎と呼ばれるいわゆる上腕の力こぶの腱が炎症を起こしていることも多く、肩前方の限定された個所に圧痛点があるのが特徴です。さらに石灰沈着性腱炎とよばれる石灰沈着による激的な疼痛を生じることがあります。これは疼痛が強く外傷なしに急激に発症することが多く、単純レントゲン撮影で白い石灰化が



図：肩関節の構造



エドウィン ダン記念館(真駒内中央公園)

表：肩痛の診断

*除外診断とはX-P、MRIなどで所見を認めない場合をさします

外傷歴	関節拘縮	自動可動域制限	疑われる疾患	確定診断
なし	なし	なし	上腕二頭筋長頭筋腱炎	圧痛部位
			石灰沈着性腱炎（慢性期）	単純 X-P 線像
			インピンジメント症候群	単純 X-P 線像など
		あり	五十肩（初期）	除外診断
			石灰沈着性腱炎（急性期）	単純 X-P 線像
あり	あり	五十肩（慢性期）	除外診断	
あり	なし	なし	肩周辺の打撲など	
			あり	腱板完全断裂
	あり	あり	肩周辺の骨折	単純 X-P 線像
			腱板不完全断裂	MRI

認められるため診断は容易です。そのほか腱板断裂と合併することが多いインピンジメント症候群と呼ばれる上腕骨頭と肩甲骨の腱峰がぶつかる病態や筋肉や筋膜が炎症を起こしている筋原性の痛みも五十肩と区別されるべき病態です（表）。

治療について
五十肩は放置しても軽快すると昔から言われていますが、実際には可動域制限が残ったり、運動時痛が1年以上続くこともあり。上記のような他の疾患の可能性もあるため早期の診断治療が薦められます。つまり、診察した上で必要な検査を行い、肩の痛みの原因をはっきりさせることが大切です。

五十肩の実際の治療としては痛みを止めるためにリハビリ、痛み止めなどの投与、外用薬（シップ）、などを使用します。拘縮がある場合はリハビリをして肩の可動域を少しずつやわらかくすることも大切です。また関節の周辺に注射をして痛みをとる方法もあります。

関節注射にはステロイドといわれる炎症を止めるのに強い効果があるものと関節液に近い成分のヒアルロン酸という粘性の強い薬液を使う方法などがあります。ヒアルロン酸は最近では保湿効果などで化粧品としても注目をあびていますが、もともとは膝関節や肩関節の関節潤滑剤・関節軟骨保護剤として開発されたものです。

当院整形外科では五十肩はむしろ肩関節の色々な疾患に対して十分な診察と画像を駆使して診断し、治療・リハビリ・日常生活指導などを行っており、ご相談をお待ちしております。

栄養課からのお知らせ

入院時訪問をしています

栄養課では、昨年8月より入院患者様への入院時訪問を始めました。これは、病院のお食事への理解を深めていただくこと、病状や希望などに合わせた食事をすみやかに提供することを目的としております。治療食の説明や退院後の食生活への提案をさせていただくこともあります。

実際、訪問をしますと、食べられないものがある、また、主食を変えたい、おかずを刻んでほしい等の要望を伺うことも多く、その都度対応しています。本年9～10月の2ヶ月間に、訪問した患者様の14%にこのような要望についての対応を致しました。訪問時以外にも食欲不振など、必要な患者様には、何度も訪問し、病気の回復に即して迅速に食事内容の変更を行なうことに努めています。また同室の患者様から声をかけられて変更を行なうこともあり、食事摂取向上に役立つよう心がけております。

検査などで不在であったり、在院日数が短いため、既に退院されていたり、結局会えない患者様も多く、訪問出来ているのは、入院患者様全体の約70%です。出来るだけ多くの患者様とお会いし、食事についてお話を聞き出来るようにして、安心・快適にお食事をしていたけるように努

編集後記

季節の変わり目で寒暖の激しい天候の日々続いています。天気のいい日は散歩が楽しい時期です。外出の際など服装に注意し、風邪などひかぬようしてください。

編集責任者
事務局 佐々木憲一

北海道社会保険病院
TEL : 011-831-5151

URL : <http://www.hok-shaho-hsp.jp/>



天神山緑地

力しております。食事についての御要望があれば私たち栄養士が伺いますので、ご遠慮なく声をかけてください。

栄養課 山田朋枝