

専門医に聞く「肩関節の疾患と治療」

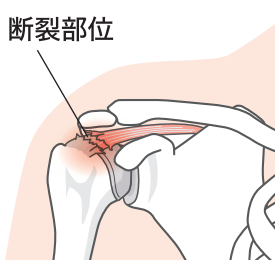
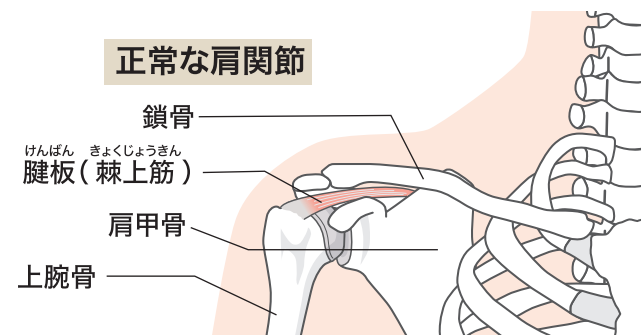
肩の痛み 放置せず受診を



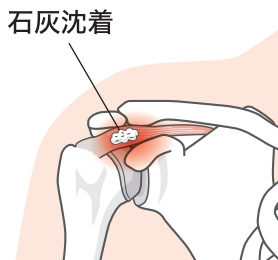
サカ緑井病院 整形外科専門医

夏 恒治さん

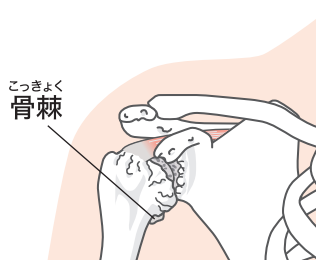
なつ・こうじ 1971年生まれ、広島市安芸区出身。96年広島医学部を卒業後、同大医学部整形外科教室に入局。広島市民病院整形外科部長、市立三次中央病院整形外科主任医長などを経て、2026年4月から現職。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。



腱板損傷(断裂)



石灰性腱炎



変形性肩関節症

二つ目は「石灰性腱炎（石灰沈着性腱板炎）」です。はつぎりとした原因は分かっています。40、50代の女性

MRIで診断します。

肩を動かしたときにこりこりと音がすることがあり、自力では上がらないのに、他人に持ち上げてもらうと腕が上がるのが特徴です。エックス線のほか、損傷部を直接確認できるエコーや、断裂のサイズを正確に評価できるMRIで診断します。

一つ目は「腱板損傷（断裂）」です。腱板は、上腕骨と肩甲骨をつなぐ筋肉の腱の集まりで、この部分が傷ついたり切れたりした疾患です。肩を頻繁に使う、肉体的労働やスポーツをする人に多くみられ、加齢とともに発症率が高まります。転んで手や肘をついた、肩を強く打つたなど外傷をきっかけに痛める人もいます。

肩の痛みを訴える患者さんの中で、自然治癒が望めるいわゆる「五十肩」と間違えやすい代表的な疾患が三つあります。

一つ目は「腱板損傷（断裂）」です。腱板は、上腕骨と肩甲骨をつなぐ筋肉の腱の集まりで、この部分が傷ついたり切れたりした疾患です。肩を頻繁に使う、肉体的労働やスポーツをする人に多くみられ、加齢とともに発症率が高まります。転んで手や肘をついた、肩を強く打つたなど外傷をきっかけに痛める人もいます。

五十肩と似た三つの疾患

に多く、腱板内に石灰（リン酸カルシウム結晶）がたまる疾患です。袋状にたまった石灰が破れて関節周辺に漏れ出ると強烈な炎症を起こし、救急車で運ばれるほどの突然の激痛に襲われます。急性ではなく、慢性的な痛みが続く患者さんもあります。五十肩とよく似た症状ですが、腱

薬や注射 まずは保存療法

いずれの疾患も初期は、薬や注射、運動療法（リハビリ）といった保存療法が基本となります。まずは痛みのコントロールを目的として、一般的な鎮痛剤や外用薬を処方します。それでも痛みが強い場合は肩関節に直接、ヒ

骨の変形には人工関節を

保存療法を試みても痛みが取れず、腱板損傷や変形性肩関節症で腱板の断裂や骨の変形が進行して日常生活に大きな支障がある場合は、「人工関節置換術」を検討します。

この手術は全身麻酔で実施され、時間は1時間から1時間半程度です。肩の前側を10センチほど切開し、傷んだ上腕骨のボール部分などを取り除き、金属やポリエチレンでできた人工関節に置き換えます。

腱板が断裂して修復不能な65歳以上の患者さんには、ボールと受け皿部分が通常とは逆の「リバーstype人工関節」を使うこともありま

板周辺に石灰が白く映るため、エックス線で容易に診断がつきます。

三つ目は「変形性肩関節症」です。多くは加齢によ

て軟骨がすり減り、関節の間がなくなつて骨棘と呼ばれる余分な骨ができることで生じます。末期になると骨同士がぶつかり、腕を上げようとしても引つかかつて動けなくなります。こちらも主にエックス線で診断します。

ルフエクササイズを日常生活に取り入れて症状が改善し、手術を回避できる患者さんも多くいます。

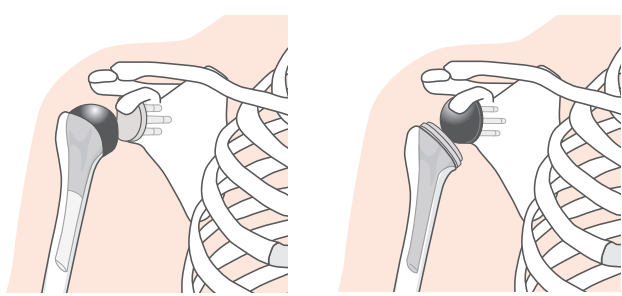
石灰性腱炎で痛みが長引く場合には、エコーを見ながら患部に針を刺し、たまった石灰を直接吸引して抜き取る治療をする場合もあります。それでも改善しない患者さんには、関節鏡（内視鏡）で見ながら石灰を取り除く手術を実施します。ただし、吸引や手術が必要になるまで悪化する人はごく一部に限られます。

腱板損傷の修復術は、薬や注射、リハビリといった保存療法を続けても痛みが取れず、腕の動きが改善しない患者さんに用います。関節鏡を使って、断裂した腱を元の位置に縫い合わせる手術です。

手術の翌日には腕を動かすことができ、1、2週間で退院可能です。ただし、リハビリのために転院するなど1、2カ月程度の入院が必要になるケースもあります。人工関節を入れると、それまでの痛みが大幅に軽減し、腕が上がるようになるなど

す。

手術の翌日には腕を動かすことができ、1、2週間で退院可能です。ただし、リハビリのために転院するなど1、2カ月程度の入院が必要になるケースもあります。人工関節を入れると、それまでの痛みが大幅に軽減し、腕が上がるようになるなど



人工肩関節

リバーstype人工肩関節

人工関節置換術

骨の損傷面を取り除き、代わりの人工関節を設置する

「悪化させない」何より大切

肩の痛みを放置し、骨や関節の変形が著しく進行すると、人工関節の手術すら困難になります。腱板損傷も傷が小さいうちであれば、体の負担が少ない内視鏡手術で自身の組織を修復

できますが、傷が大きくなりすぎると元に戻せなくなります。自分の肩が現在どのような状態にあるのかを正しく理解し、悪化させないことが何より大切です。症状を見

極めるセルフチェックとして、「痛みが1カ月以上続く」「夜眠れないほどの激しい痛みがある」「自力で腕を動かせない（力が入らない）」「頭の後ろで手が組めない」「腰の後ろで手が組めない」の五つのうち、一つでも当てはまる場合は、早めに整形外科を受診しましょう。

肩関節のセルフチェック

一つでも当てはまったら受診しましょう。

- ☐ 痛みが1カ月以上続く
- ☐ 夜眠れないほどの激しい痛みがある
- ☐ 自力で腕を動かせない（力が入らない）
- ☐ 頭の後ろで手が組めない
- ☐ 腰の後ろで手が組めない



コラム

肩を守るエクササイズ

肩関節疾患の悪化予防や治療、さらには術後のリハビリとしても有効なのが、日常的なセルフエクササイズです。筋肉のバランスを整え、動きのリズムを良くするメリットがあります。

エクササイズをする上で心がけたいのは「リラックスして楽な姿勢でやること」です。痛みが強い時は無理せず、できる範囲で構いません。肩甲骨の動きを意識しながら、腕をゆっくりと動かします。

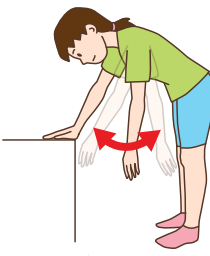
鏡を見ながらやると、状態が良い肩と悪い肩でリズムが狂っていることに気づきやすく、正しい動きを身につける助けになります。朝起きた時や毎食後、テレビを見ながら、寝る前など、日常生活の中でエクササイズを習慣づけましょう。

セルフエクササイズの例

痛みのない範囲で少しずつ動かします。各10～30回を目安に、1日2、3セットを。

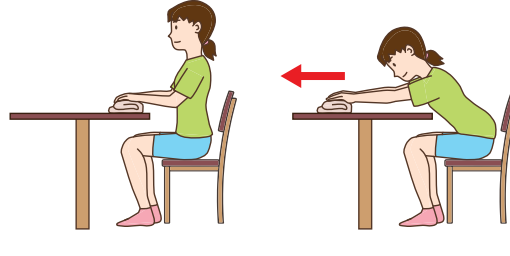
●振り子運動●

体を前に倒し、腕の力を抜いて前後左右に揺らします。



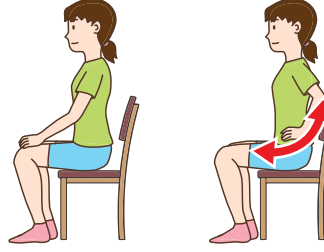
●テーブル運動●

机の上にタオルを置き、雑巾がけのように前に滑らせます。



●膝上運動●

膝の上に手を置き、太ももから腰まで手を滑らせます。



症状は個人差があります。心配な場合は医師に相談しましょう。