

健康 ぶらざ

我慢せずに受診を

—中高年の肩の痛み—

指導：立川市・古岡整形外科院長

古岡 邦人

企画：
日本医師会

No. 282

肩の痛みの代表は五十肩

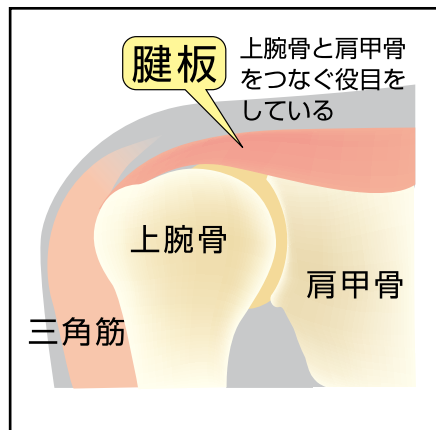
ある日突然肩が痛い…。関節を取り囲む筋肉などが老化しはじめる中高年になると、肩の痛みが起こりやすくなります。肩の痛みで代表的なのは五十肩（肩関節周囲炎）です。痛みはあるのに検査では異常のない場合がほとんどです。まずは安静にして、無理に動かさないことが大切です。

思いもよらない病気の場合も

五十肩以外にも肩の痛みには主に下記の原因が考えられます。

① **腱板損傷**…コップに水を注ぐ、球を投げる、

腕を挙げるなどの動作をしたときに痛みや支障がある場合は、腱板（右図）が損傷していることがあります。

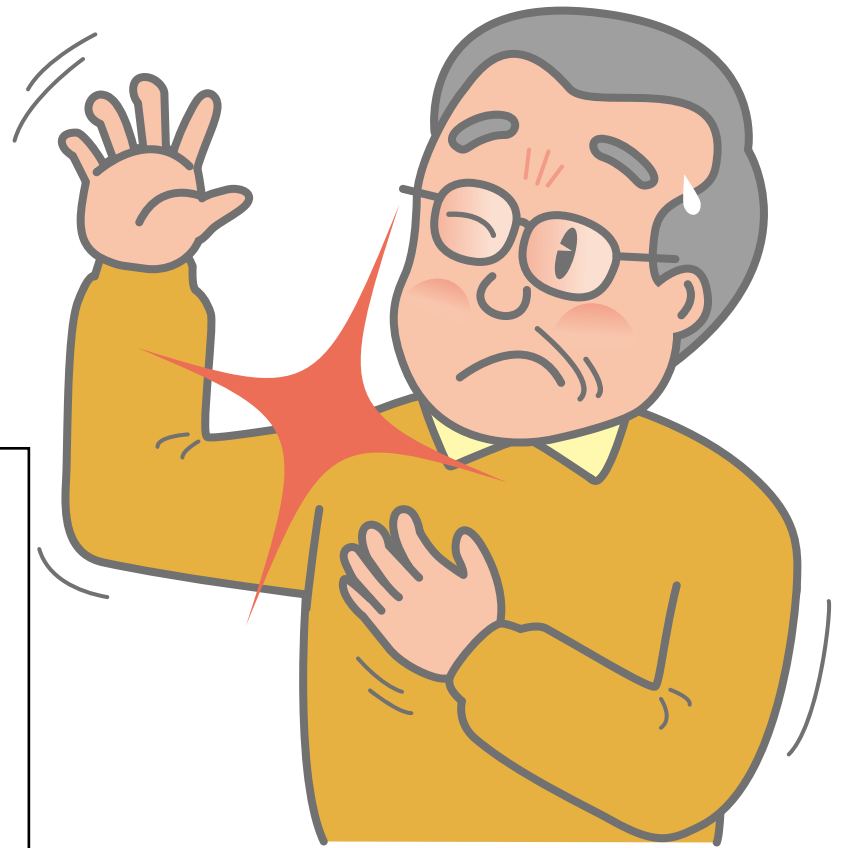


② **使いすぎ症候群**…テニスやゴルフなどで肩関節を使いすぎると起こ

ります。痛いのを我慢して使い続けると徐々に痛みが増して悪化します。

③ **外傷**…鎖骨などの肩の骨折や、転倒などで肩が脱臼したときの痛みがあります。脱臼は繰り返すとルーズショルダー（肩関節不安定症）となって慢性的に痛むようになります。また怪我の後に長く痛みが残る「外傷後反射性交感神経性ジストロフィー」という病気もあります。

④ **腫瘍**…骨腫瘍（骨や関節などにできる腫瘍）、軟部腫瘍（筋肉や脂肪などにできる腫瘍）によって神経が圧迫されて痛みが起こります。



痛みを感じたら

我慢できないほど痛くなくても、絶えず痛みを感じるとイライラし、生活にも影響が出てきます。いろいろな原因が考えられますから、むやみに痛みを我慢するのはあまり勧められません。

痛みに対してはさまざまな治療法があります。無理に動かそうとせずに早目にかかりつけの医師に相談しましょう。