



『 五十肩について 』

五十肩は、中年以降、特に50歳代に多く見られ、肩関節の痛みと動きの制限を伴う病気の総称です。肩関節とその周辺組織に炎症を来たすため、炎症を起こしている部位、炎症の程度によりさまざまな症状を起こします。関節を構成する骨、軟骨、じん帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。

急性期(発症から約2週間)には運動時痛に加えて安静時痛や夜間痛が出現し、肩関節の動きが制限されます。

痛みが強いこの時期には荷物や肩を上げる動作で肩に負担をかけないようにして安静を計り、痛みが落ち着いてきたら痛みのない範囲で動かすようにします。

除痛には、薬物療法が有効で消炎鎮痛薬を使用します。慢性期には、肩を温めながら少しずつ動かして行きます。自然に治ることもありますが、放置すると日常生活が不自由になったり、関節が癒着して動かなくなることもあります。このような状態を避けるためにも、早期に医師や理学療法士に相談しましょう。



鹿 児 島 厚 生 連
理学診療科 (理学療法士)
斉 藤 義 光