

すこやか特集 五十肩

監修：三笠元彦（新横浜整形外科リウマチ科 院長）



つらい肩の痛みとつきあうには？ 「五十肩」対処のポイント

中高年に多くみられる五十肩。肩を動かすと痛みが走り、肩関節の動きも制限されるため、服を着替えるときなど日常のさまざまな場面でご都合が生じます。五十肩になったときの対処法や予防法、また、はり・灸などの手当を受けるときのポイントを紹介します。

1 どうして五十肩になるのか

とくに思い当たる原因がないのに腕を上げると肩に痛みを感じる、また体の後ろで手を組むなどの動きができない、夜中に寝返りをうつ時に痛みが走り、眠れなくなる（夜間痛）——これらは五十肩の特徴的な症状です。「四十肩」と呼ばれることもあります。40歳代で発症しても病名は五十肩となります。

五十肩の多くは、肩関節周辺の腱板やじん帯などの組織が加齢によってもろくなり、そこに炎症が起きて発症すると考えられています。なかでも腱板は炎症が起こりやすいところです。腕を大きく回してみるとわかりますが、肩甲骨と上腕骨からなる肩関節は、人間の関節の中で最も大きく動くようにできています。この肩関節を補強し、関節の複雑な動きを支えているのが腱板です。腱板の老化が進むと腕を上げるたびに肩甲骨の突き出た部分とぶつかるようになるため、炎症が起きやすくなるのです。

ですから40歳を過ぎたら、肩に無理がかかる動作をできるだけ避けるようにしましょう。たとえば、高い所にあるものをとるときには肩に負担がかかりますので注意が必要です。なお、肩を痛めたときには、すぐに湿布をすると痛みが治まるのが早まります。

五十肩 回復のためのセルフケア

少しずつでも動かすことが大切。ただし、痛みが強いときは無理をしないで。

その1

乾いたタオルで机を拭く動きをする



その2

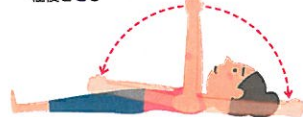
・頭の後ろで手を組み、ひじを前と横へ
・腰の後ろで手を組んで上下に動かす



その3

※予防の効果もあります

寝た状態で手を組み、頭の上と腿を往復させる



その4

1. 痛みがある方の手でアイロンなど重りになるものを持つ
2. 反対の手を机に置いて前傾姿勢をとったら、重りを持った腕を図のように動かす



監修の三笠先生へのインタビューにより作成



Illustration: Tohru Fukushima

2 症状の経過とセルフケア

五十肩の症状は、一般に次のような経過をたどります。始めのうちは炎症が起きているため、時には、激しい痛みがあります。その後、痛みは軽くなりますが、腕を動かすと痛みが走り、また肩関節が固まったようになって腕を上げたり回したりすることなどができなくなります。やがて回復期に入ると、次第に腕が動かすやすくなり、動かしたときの痛みも軽くなっていきます。個人差がありますが、回復までの期間は目安として1年程度です。

五十肩を治すには、肩関節を痛くない範囲で動かす必要があります。痛からといって肩を動かさないでいると、関節が固くなり、五十肩が治った後でも動きが悪くなるおそれがあります。入浴で肩を温めた後に湿布をして、ここで紹介する運動療法を少しずつ始めてみましょう。ただし、痛みがまだ強いときに無理に肩を動かすと逆効果になるので注意してください。

なお、痛みで眠れないときは、クッションなどを痛む方の肩の下に当てると痛みが和らぎます。また脇の下に挟んで寝ると、寝返りがしづらくなるため夜間痛が起こりにくくなります。



*脇の下に当てたクッションなどがずれないように、布で包んで固定するのもよいでしょう。

五十肩の治療に健康保険は使える？ 使えない？

× 柔道整復師の施術（治療）
（整骨院・接骨院）

○ 整形外科などの病院での治療

○ はり・灸、マッサージの施術

※ご注意ください！

ただし、医師の同意書または診断書が必要です。初療の日から3カ月を経過した場合は、改めて医師の同意が必要となります。同じ時期に病院で治療を受けている場合、はり・灸は健康保険では支給できません。



COLUMN

五十肩は再発する？

五十肩を経験した人なら、こんなつらい思いは二度としたくないと思うことでしょう。幸い、監修の三笠先生によると「同じ側の肩」が再発することはめったにないそうです。肩関節の腱板などに炎症が起きると、その部位にある血管が増えて、血液の流れが良くなります。これにより老化などでダメージを受けていた組織に栄養が補給され、組織は修復されます。いわば若返った状態になるため、再発の可能性は極めて低くなるのだそうです。ただし、反対側の肩が発症することもあるので、肩をいたわる習慣を身につけましょう。

3 専門家によるケア そのポイントは？

五十肩は、1年もすれば自然に治るものです。ただし、症状が五十肩によく似た病気もあります。肩関節を補強している腱板が切れる「腱板断裂」や、腱板に石灰がたまる「石灰沈着性腱板炎」などです。もしもこれらの病気であれば病院での治療が必要です。ですから「五十肩かな？」と思ったら、一度、整形外科でレントゲン検査などの詳しい検査を受け、診断してもらうと安心できます。また、痛みを和らげたいときや、少しでも早く治したいときは医師に相談してみましょう。

気をつけたいのは、はり・灸や、マッサージに通う場合です。五十肩を治すためにこれらの施術（治療）を受けた場合、健康保険から「療養費」として費用の7割の額の支給（払い戻し）を受けられる制度がありますが、対象になるのは医師がそれらの施術を必要だと認めた場合に限られます。保険適用のルールに沿っていない場合は、全額自費となるので注意が必要です。

肩を痛めると、日常生活にさまざまな支障をきたします。日頃からストレッチなどで肩を適度に動かすこと、そして肩を冷やさないことを心がけて、五十肩を予防しましょう。

健保組合より ご協力をお願いします

・鍼灸院、マッサージ院などで施術を受けたときは、領収証を必ず受け取り、保管してください。また、施術を受けた日を手帳などにメモしておいてください。
・施術について健保組合から後日確認を取らせていただくこともありますのでご協力をお願いします。