

〈自己紹介〉

はじめまして、2025年10月に着任しました、保健師の重成(しげなり)です。
私は、保健師の学校を卒業した後、数年病院の看護師として働きました。
その後、小売業の健康保険組合で長い間働いていました。前の職場でも従業員の方への健康相談が中心で、他には健康に関する情報の発信や事業を考えたり、今と変わらない仕事でした。
皆様が少しでも長く元気に働くことができるよう、健康についてお話しする機会をたくさん持ちたいと思っています。
個人的な話ですが、実は一昨年、右肩がすごく痛く、肩も上がらなくなり、仕事どころか普段の生活も非常に苦労しましたので、今回は『肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)』についてご紹介します。

肩関節周囲炎とは？

一般的に四十肩、五十肩とも呼ばれ、40～70歳の年齢の2～5%がかかります。
関節を構成する骨、軟骨、腱(筋肉の一部)などが老化して肩関節周囲の組織に炎症を起こすことが主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋や関節を包む袋が硬くなるとさらに動きが悪くなります。

肩を動かす時や寝ているときにズキズキする痛みが出て夜も眠れないことも！

同じように肩の痛みが出る病気
石灰沈着性腱板炎
肩腱板断裂
など



肩の動きが悪くなることで手をあげたり、服を着替えることが不自由に！

病気や症状によっては、手術が必要な場合があります。
自分で判断しないで、必ず整形外科で診断を受けてください。

接骨院での受診について

- ・健康保険の使用×(急性期のケガではありません)
- ・なお自費での受診は可能です

症状は変わっていきます

典型的な肩関節周囲炎は次の3つの時期を経て、1～3年くらいの経過で回復します。

炎症期

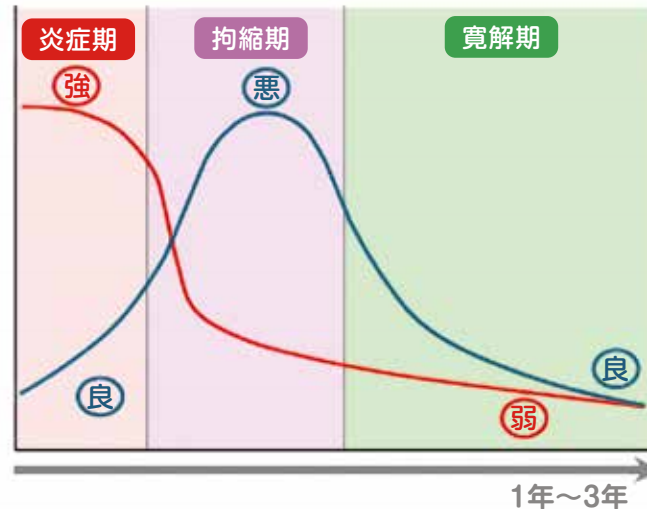
痛みが出現し、肩を動かすことが苦痛になります。安静時の痛みや夜間痛を生じるようになり、関節が動きにくくなった状態が徐々に進行します。

拘縮期

関節が動きにくくなった状態である拘縮(こうしゅく)が中心となり、あらゆる方向に動きが狭くなりますが、痛みは良くなっていきます。

寛解期

拘縮が徐々にとれて、動きが改善していきます。



治療について

あくまで目安です。病状によって内容に違いがありますので、ご注意ください。

治療方針 安静	炎症期	治療方針 温める	拘縮期	治療方針 動かす	寛解期
炎症を落ち着かせることが大切です ◆鎮痛剤(飲み薬・貼り薬) ◆注射 ◆リハビリ(肩の使い方や休め方)		血行を良くして筋肉をほぐしながらゆっくり動かします ◆必要に応じて薬や注射 ◆リハビリ(肩の動く範囲を広げる)		痛みに注意してしっかり動かします ◆必要に応じて薬や注射 ◆リハビリ(動かす機会を増やす)	

セルフエクササイズ

病状に合わせて行うことが重要です。次のステップを踏んで行ってみましょう。

痛みが強い炎症期

痛みが強い時は、楽な姿勢で安静にすることが大事です。寝ているときや座っている時の環境を整えましょう。



※ひじを肩より下げないように



※痛い方はなるべく下にしないように

動きが悪い拘縮期

痛みが少し落ち着いたら痛みのない範囲で少しずつ動かすことが大切です。それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう。

振り子運動



前かがみで手を垂らし、リラックスした状態で前後左右に揺らします

テーブル運動



タオルに手をあずけた状態で、体を前に倒して手をすべらせます

左右運動【背骨をCの形にするのがコツ】



テーブルにひじをついて息をはきながら上体を左右に倒します

痛みが少ない寛解期

痛みがなくなったら積極的に動かしていきます。それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう。

<運動を行う際の注意>

痛みや辛さを感じない程度の強さで力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり行う

Y-W運動【首に力が入りすぎないように】

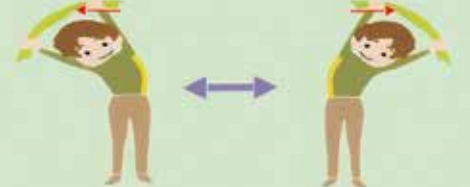


両手を斜め上45度に広げて「Y」にします



両ひじを脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします

左右運動【骨盤からわき腹を伸ばすイメージで】



タオルをひっぱり、息をはきながら、上体を左右に倒します

【参考】公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ13 肩関節周囲炎