

# 五十肩

## 激しい痛み、薬でほぼ解決

近所の酒屋さんが、右肩が痛いと来院しました。昨晚、寝ているときに痛み始め、朝には服を脱ぐこともできなかったそうで、寝巻のままです。お話から「どうも五十肩のようです」と言うと、「今年還暦なのに」と、付き添っている奥様。「男性の平均寿命が77歳の時代、五十肩の年齢も少し伸びたようです」と説明します。

五十肩は関節の老化現象の一つで、一番ポピュラーな整形外科の疾病です。ここ10年ぐらいの間に治療法も随分と進歩しており、激しい痛みは「軟骨保護薬」の関節内への投与により、ほぼ克服できるようになっています。この薬は治療にかかるのが早ければ早いほど効果を発揮するため、治療が遅

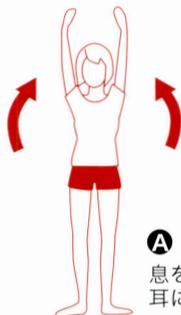
れると、人によっては痛みがなくなるまでに2〜3年かかることもあります。すぐに来院したこの酒屋さんは、数日で痛みが消えました。

五十肩の診断の前提となるのはレントゲン撮影ですが、変形した関節面があった場合は、理学療法を基礎とした、かなり慎重な治療が必要になります。肩の拘縮を粗暴なマッサージなどで無理やり取ろうとすると逆効果ですので、まずレントゲン撮影による正しい診断を受けましょう。

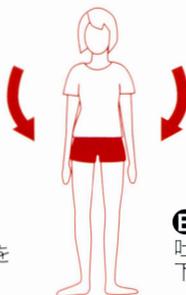
また、五十肩は積極的に動かさなければ、関節周辺の筋肉や骨、軟骨の血流障害により、関節の拘縮を起してきます。予防や予後のための体操はかなりの効果が期待できますので、毎日続けて行ってください。

## 五十肩予防体操の一例

背中が温かくなった感じがするまで続ける。1日何回でもOK。  
まだ痛みがあるときは無理をしないで。



息を吸いながら両手を耳につくまで上げる。



吐きながら下ろす。