

さまざまな原因による肩の痛み

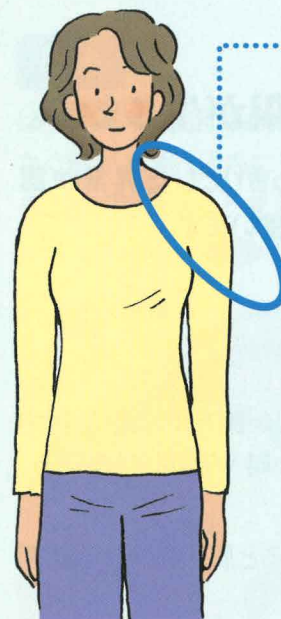
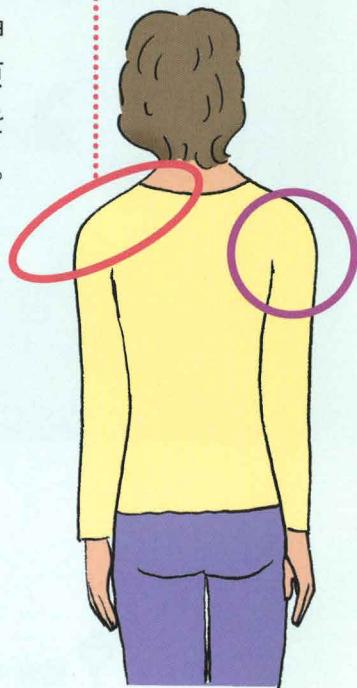
肩、あるいは肩から^{くび}頸や腕には、
さまざまな原因によって痛みが起こります。

この小冊子では、外傷やスポーツと関係なく起こる
肩の関節の痛みについて説明します。

^{くび}頸から肩、腕にかけての
痛みやこり

^{くび}頸の部分の背骨や、そこから出る神
経に異常があり起こるものです。原
因がはっきりせずに同じような症状を
示すもの（^{けいけんわんしょうこうぐん}頸肩腕症候群）もあります。

- ^{けいぶせきついしやう}頸部脊椎症
- ^{けいついついかんばん}頸椎椎間板ヘルニア
- ^{きやうかくでぐちしやうこうぐん}胸郭出口症候群
- ^{けいけんわんしょうこうぐん}頸肩腕症候群



肩を中心に、
腕にも生じる痛みや
重い感じ

外傷やスポーツとは関係なく生じ
た肩の関節や周囲組織の異常
によって症状が起こるものです。

- 五十肩
^{けんぱんだんれつ}
- 腱板断裂
^{けんぱんえん}
- 腱板炎
- 動揺性肩関節

外傷、スポーツによって起こる
肩の痛みや変形

転倒、強打などによって起こる肩関節周囲の脱臼や骨折、
周囲組織の損傷によるものです。

- 肩関節脱臼
- ^{けんさ}肩鎖関節脱臼
- ^{けんこうこつ}肩甲骨骨折
- 鎖骨骨折

五十歳頃に起こり、 強い肩の痛みと、動く範囲の制限が生じます。

こうした症状をきたすもののうち、関節にはっきりとした異常が認められないものを五十肩（または四十肩）と言います。

症状

とくに誘因と思われるものがなく、肩の痛みが生じ、腕を挙げたり、背中に回すことができなくなります。痛みは動かさない時や夜間でも起こり、不眠の原因にもなります。

激しい痛みは次第に弱まりますが、慢性期になると肩を動かせる範囲が狭まってきます。



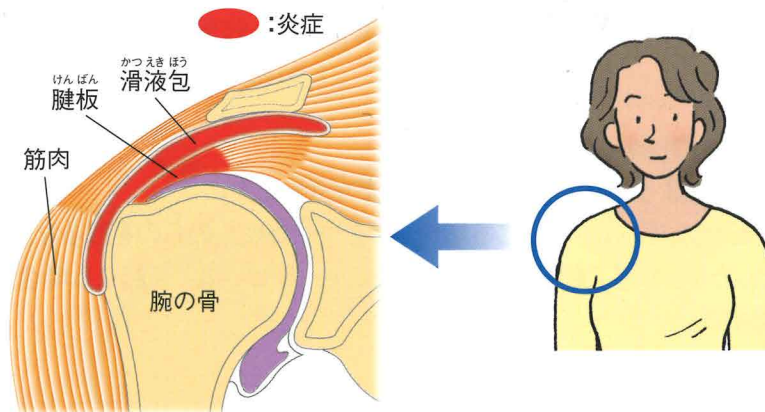
腕を上げることができない



腕を背中の上のほうにもっていきることができない

原因

はっきりした原因はわかっていません。肩関節のまわりの筋肉と骨をつなぐ腱が年齢とともに変化し、腱や滑液の袋（滑液包）に炎症が起こることが関係すると考えられています。



治療

- 痛みが激しいとき
痛みを感じる動作を避け、患部を安静にします。鎮痛薬の内服や、肩関節への注射も行われます。
- 痛みが軽快してきたら
医師の指示に従い、肩を温めて動かす運動を行います。



アイロンを使った運動

肩の**けん**の一部が切れることで、 五十肩と似た症状を生じます。

症状に加えて関節造影やMRI検査を行うことで五十肩と見分けることができます。

症状

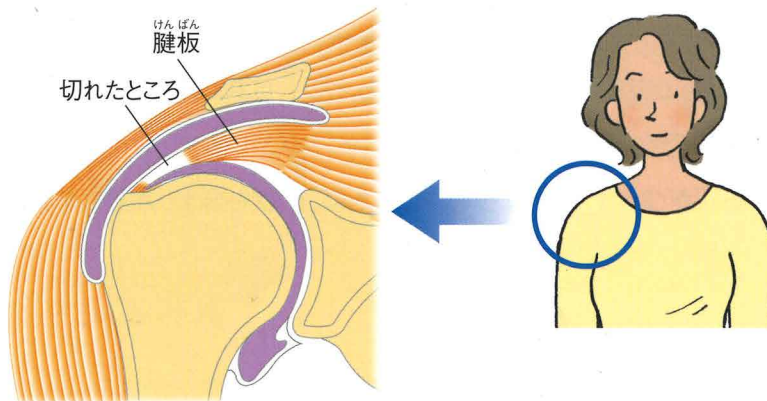
五十肩と同じような肩の痛みや運動障害が生じます。
 打撲や転倒などによって起こる場合、手をついたり上のものを取るなどちょっとしたきっかけで起こる場合、これらのきっかけがなくて起こる場合もあります。



原因

肩関節のまわりの筋肉と骨をつなぐ**けん**が弱まり、打撲・転倒や、ちょっとしたきっかけで、**けん**の集まった場所＝**けん板**で、その一部が切れることによって起こります。

切れた大きさと症状の強さはあまり関係なく、むしろ小さい断裂のほうが痛みが強い傾向があります。



治療

○薬による治療

鎮痛薬の内服、肩関節への注射を行います。これらの治療だけで、長い期間、痛みや日常生活での不自由がなく過ごせる人もいます。

○手術

薬で症状がよくなりえないときには、切れた**けん**をつなぐ手術を行います。

肩の腱に石灰が沈着することで、 急に激しい肩の痛みが起こります。

五十肩よりも痛みは強く、レントゲン検査で肩関節周囲にたまった石灰がみられることで診断されます。

症状

突然、肩の関節に耐え難い痛みを生じます。痛みのために眠れず、着衣もできなくなります。肩のあたりが熱をもったり、はれることもあります。

40～50歳代の女性に多くみられます。

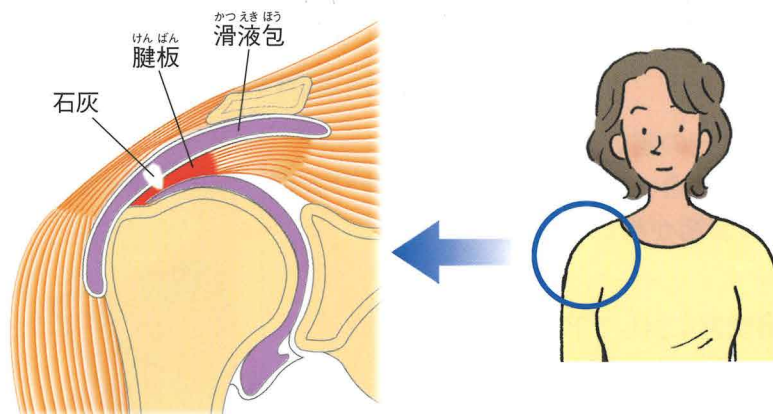
たまった石灰が少しずつなくなっていくとともに、症状も弱まり治癒します。



原因

肩関節のまわりの筋肉と骨をつなぐ腱の集まった場所＝腱板に石灰がたまり、それが滑液の膜にまで達すると、激しい炎症が起こります。

石灰がたまる理由は、よくわかっていません。



治療

○湿布、安静

○薬による治療

鎮痛薬の内服、肩関節への注射を行います。

○石灰の吸引

肩関節に注射針を刺して、たまった石灰を取り除きます。

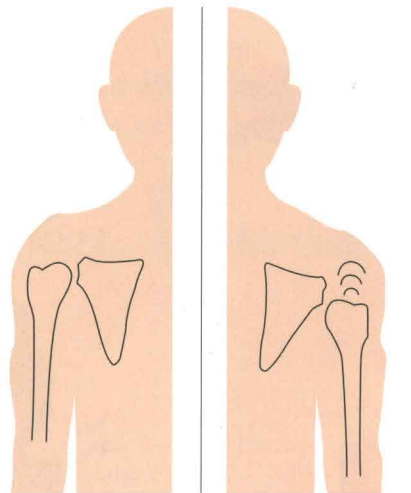
**肩関節が異常にゆるく、
肩こりや肩の重い感じを生じます。
若い人に多いのが特徴です。**

医師が肩を動かして状態をみたり、レントゲン検査で診断されます。

症状

10～20歳代の若い人に多く、
年齢に不釣り合いな頑固な肩
こりや肩関節が重い感じを生
じます。

腕が肩関節に対して下にずれ
ることで、強いなで肩を示すこ
とが多くみられます。



普通の人

動揺性肩関節

原因

肩関節の部分で、腕の骨が下、前、後にゆるい状態にあります。なぜ、
関節がゆるみやすくなるかはよくわかっていません。

動揺性肩関節は、過去に外傷による脱臼などを起こしたことがなく、肩
関節が下方、前方、後方と多くの方向にゆるい場合を言います。

治療

○運動療法

肩関節周囲の筋力をきたえて、肩の安定性を高めます。投球動作や
バレーボールのアタック動作を伴うスポーツは、肩のゆるみが大きく
なるため、勧められません。

○薬による治療

鎮痛薬や肩こりをやわらげる薬を内服します。

○手術

症状が強い場合に限って行われます。

