



平成 29 年 8 月 15 日放送

50肩と腱板断裂の違い

県北医療センター高萩協同病院 整形外科科長 牧原武史

司会：まず、50肩とは何ですか？

牧原：50肩、という言葉は江戸時代の辞書に記載されたのが初めだそうです。その名前の通り、50歳前後の方に多く起こる肩の痛み、動きが悪くなることを指します。

司会：50歳前後の方以外には起きないのですか？

牧原：そんなことはありません。30歳代でできることもあれば、70歳代で起きることもあります。

司会：痛みはどのような痛みなのでしょう？

牧原：50肩は病気の段階が3段階に分かれます。痛みの強い炎症期、肩がかたくなる拘縮期、症状が改善する寛解期です。初期の炎症期ではズキズキして夜眠れないほどの痛みを感じることも少なくありません。

司会：動かしたりしなくても痛い、ということでしょうか。

牧原：はい、そのためにいてもたってもいられない、という痛みになります。炎症が強い場合、肩から二の腕や肘のあたりまで痛みを感じることもあります。炎症期を過ぎると、そのような痛みはひいてきますが、肩を動かしたときの痛みが残ります。

司会：どれくらいの期間でよくなるのでしょうか。

牧原：人によりそれぞれです。痛みの強い炎症期は2週間程度でおさまってくることもあれば、3－4ヵ月続くこともあります。肩がかたい時期は長くなることも多く、治ったと実感できるまでには1－2年かかることもあります。

司会：何もしなくてもよくなるということですか？

牧原：はい。そういうことです。

司会：しかし2年とはずいぶんかかるのですね。もう少し早く治る方法はないのでしょうか？

牧原：病院では炎症期の強い痛みを抑えるために飲み薬を処方したり、関節に注射をしたりします。肩のかたさをとるには少しずつ動かしていくしかありません。それには病院で行う運動器リハビリテーションが有効と考えられます。とはいえ、劇的に治療期間を短くするものとは言いがたいのが現状です。

司会：それ以外に方法はありますか？

牧原：肩のかたさが中々改善しない場合やかたさがひどい場合には、内視鏡を使って関節の袋を切開する方法があり、最近広まってきています。安全に治療期間を短縮することができます。

司会：よくわかりました。では続いて、腱板断裂について教えてください。まず、腱板とは何なのでしょう？

牧原：腱板とは、肩をささえるすじのことです。肩はぐるぐる大きくまわしたりボールを投げたりすることができる一方で、力仕事をするときなどは動かずにしっかり腕を支えなければなりません。それらの働きに大きな役割を果たすのが腱板です。

司会：腱板はアキレス腱の腱に板、と書きますね。どういう意味ですか？

牧原：腱というのは筋肉が骨につくところで固くなったものをいいます。板、というのはその腱が腕の骨に幅広く、板が骨を覆うようにしてつくのでそのような名前がついています。つまり腱板は筋肉の力を腕に伝える継ぎ目ということになります。

司会：腱板断裂ということですが、その継ぎ目が切れてしまうとどうなりますか？

牧原：筋肉の力が十分に伝わらなくなり、肩が不安定になることでうまく肩が動かなくなったり、切れた端がひっかかるなどして痛みの原因になります。肩を動かしている途中で痛い、日中よりも夜寝ている時の方が痛い、などの特徴があります。

司会：なぜ切れてしまうのですか？

牧原：正常な場合でも、年齢的な変化であったり、肩の中のこすれなどで少しずつ腱板は痛んでいきます。すりきれて痛んだ腱板が、何らかの拍子に、たとえば転んで肩をぶついたり、重いものをもった時に切れて急な痛みがでることがあります。ですが、そのようなきっかけなしに、気づいたら切れていたということもよくあります。

司会：腕があがらなくなるのですか？

牧原：先ほど言ったとおり、腱板は幅広く腕の骨につきますので、一部が切れても他の部分の働きがあり、必ずしも全くあがらなくなる訳ではありません。逆に言うと、肩が痛いけど、腕があがるから大丈夫だな、という自己流の考えは診断の遅れにつながる可能性があります。

司会：肩の動きがよくない、痛い、というと先ほどの50肩と似ていますね。

牧原：その通りです。腱板断裂がおきるのは、50歳以降が多いので、年齢的にも近い年代ということになります。

司会：どのように治療するのですか？

牧原：切れてしまった腱板は自然に回復してくっついてくれることはありません。飲み薬や注射で一時的に症状が改善してもまた痛みがぶりかえす事が多いです。

司会：では、手術などが必要なのでしょうか？

牧原：以前は肩を大きく切開して腱板をつなぐ手術が行われていました。しかし近年では内視鏡を使って小さい傷で修復する方法が一般的になってきています。

司会：50肩はなにもしなくても基本的にはよくなる、ということでした。治療法が大きく異なるということよろしいですか？

牧原：はい。腱板断裂を放置した場合、断裂の程度がひどくなったり、筋肉のやせにつながったりすることがあります。50肩だろう、とタカをくくらずに肩が痛い方は一度病院を受診することをお勧めします。

司会：症状が似ているので、病院で診察してもらうのが確実ということですね。何かこの症状は気をつけなければいけない、というようなものはありますか？

牧原：腱板断裂では夜間に痛みが強くなることが多いです。また、痛みが強くなる明けかなきっかけがあった場合には、50肩では自然に痛みがでてくることが多いですから、腱板断裂の可能性が高く注意が必要といえるでしょう。また、50肩では肩をあげていった最後の部分、つまり50肩によって動きがせばまった範囲をこえようとする痛みがでるのに対して、腱板断裂では肩を上げていく途中、腕が顔の高さかそれよりやや低いあたりで痛みがでることが多いです。ですが全ての方にあてはまる訳ではありません。

司会：病院ではどのように診断するのですか？

牧原：まず問診をおこない、痛みの性状や経過について詳しく伺います。肩の動きや筋力についての診察を行い、腱板断裂が疑われる場合にはエコー検査やMRI検査が行われます。

司会：レントゲン検査だけではだめなのですか？

牧原：だめということはありません。レントゲン検査からも腱板断裂に関わる多くの情報を得ることができます。しかしレントゲンでは骨しかうつりません。腱板そのものを実際にみるためにはエコー検査やMRI検査が必要となります。

司会：最後に、一言お願いします。

牧原：肩の痛みについては、分からないことが多く、体の他の場所と比べて発展が遅れてきた分野といえます。そのため我々医療関係者だけでなく、患者さん方もなんとなくしょうがない、年のせい、50肩だから、などと片付けてしまいがちです。しかし近年の発展はめざましく治療可能なものも増えてきています。肩が痛い方はガマンせずに一度病院を受診しましょう。