

健康 わんだーらんど Wonder Land



健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。

今回は“五十肩”について取りあげてみました。

「五十肩ってなんだろう？」

佐世保中央病院 整形外科部長 北原 博之

●はじめに

五十肩というものにどのようなイメージをもたれるでしょうか。「50歳くらいになると突然肩が痛くなって上がらなくなるらしいけど何もなくてもそのうち治るんでしょ。」という感じではないでしょうか。ちなみに五十肩という言葉が使われたのは江戸時代からのようで、俚語集覧(りげんしゅうらん)には「人、五十歳ばかりの時、手腕、骨節の痛むことあり、程すれば薬せずして癒ゆるものなり、俗にこれを五十肩という。または長寿病という。」とあり、昔の人も同じように考えていたことがわかります。当時の50歳はご長寿といわれ、仕事も現役ではなかったでしょうからのんびり治せばよかったのかもしれませんが、また、五十肩にあたる言葉は海外にはなく日本独自の病名です。正しくは肩関節周囲炎と呼ばれ、転倒や打撲などのはっきりした原因が無く急に肩の強い痛みを発症するものを言います。痛みが強い場合は睡眠障害を起こし、ひどくなると肩の動きが悪くなる病気です。現代でもその原因は完全には解明されていませんが、肩関節を包んでいる関節包という部分が経年変化で劣化し硬くなったり癒着することがわかっています。正常な関節包は肩の動きに応じてちょうどアコーディオンのジャバラのように柔軟に動きます。しかし長い間倉庫に放置されたアコーディオンのジャバラが劣化し硬くなったり、張り付いたりして動かなくなるのと同じようにあまり動かさずに長期間経過した肩の関節包は固くなったり癒着したりして不具合を生じるのです。



●放っておけば自然に治るの？

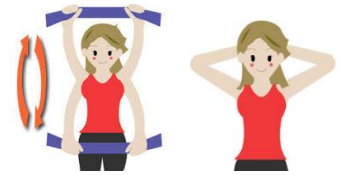
肩関節周囲炎の痛みや運動制限は、以前は特別に治療しなくても改善すると考えられていました。しかし最新の調査では発症から7年後にも約半数の患者さんに痛みや運動制限が残ったという報告もあります。また糖尿病が病気の発生しやすさや治りにくさに関係していることも最近わかりました。自然に治る場合も多いのですが中には重症化してしまう場合があるようです。重症化して肩が固まってしまった状態は拘縮肩や凍結肩と呼ばれ自然治癒は困難です。

●肩関節周囲炎(五十肩)の経過は？

五十肩は発症から症状により3つの段階に分けられます。(炎症期) 急激に痛みが始まり、肩を少し動かすだけで激しく痛み夜間痛も強い時です。肩の関節包や腱は炎症を起こしています。この時期には荷物を持ち上げたり肩を上げたり負担を掛けないようにすることが大切で、運動やストレッチを行うことは適切ではありません。痛みがあまりに強い場合は消炎剤などの注射やのみ薬が有効です。この期間はおよそ2週間ほどで徐々に治まります。(慢性期) 慢性期には痛みが徐々に治まり、日常生活は可能になりますが、腕が水平以上に上がらず、無理にあげると痛むなど動きの悪い状態が続きます。このころになったら肩を温めながら動かしていきます。基本的には自宅で行えるcodman(コッドマン)体操を行います。改善が思わしくない場合は超音波などで筋肉の緊張を取りながら行うことが有効です。

⇒ 次ページへ

(回復期)回復期には可動域制限は残るものの、痛みは軽くなり大きな制限はなくなってきました。この状態まで通常6か月から1年かかります。一方、炎症期や慢性期がいつまでも続き一向に改善せず肩がほとんど動かさない拘縮肩または凍結肩と呼ばれる状態になることもあります。完全に癒着してしまうとリハビリを続けても改善は見込めず、麻酔をかけて癒着を剥がす処置を必要とする場合があります。このような状態になる方が全体の2割くらいはいますので、痛みや運動制限が長引いている場合は放置せず早めに理学療法士のリハビリを受けたり、炎症を取る薬を使うなどの治療を受けるほうが良いでしょう。先にも述べましたが糖尿病がある人は、そうでない人と比べ五十肩になりやすいためと考えられています。これは高血糖により肩の関節包などのコラーゲンが硬くなりやすいためと考えられています。糖尿病のある方は自然に任せず積極的に治療を行うとともに血糖コントロールを行うことも重要です。



●放置は禁物！拘縮肩予防にはリハビリが必要！

炎症期を過ぎて幾分肩を動かしやすくなってきたら、ストレッチやリハビリが必要です。はじめは痛みの出ない範囲でコッドマン体操と呼ばれる、上肢を振り子のように動かす運動から始めます。できるようになったら上向きに寝て、痛くない方の手で痛い方の腕をゆっくり持ち上げたりおろしたりする拳上運動、肘を90度屈曲し脇を開けないようにして両手で棒を持ち、棒を使って手を外側に開いていく外旋運動、タオルを使って背中を擦るような内旋運動を毎日少しずつ行っていきます。これらの運動は自宅で簡単に行えますので、一度指導を受ければ空いた時間などに行うことができ、効果的です。5~6か月ほどかけて回復期に移行し、次第に肩の可動範囲が広がります。逆に2週間たっても一向に強い痛みが続いたり、5~6か月リハビリを行っても可動範囲が少しも改善しない場合は、難治性の拘縮肩に移行する可能性があり、ステロイドというお薬を使ったり、理学療法士に専門的なリハビリを行ってもらった方が良いケースもあります。



●肩関節周囲炎(五十肩)手術的治療

そのほとんどは自然治癒する五十肩ですが、糖尿病やその他の要因で慢性期から回復期へ移行せず難治化する場合があります。日常生活に大きな支障をきたすため、外科的処置が必要なことがあります。この場合は外科的な処置が必要となります。具体的には斜角筋ブロックという注射による麻酔方法で痛みを完全に取り、癒着した関節包を剥がすように腕を動かしていきます。癒着が剥がれると麻酔の効いた状態では肩は完全に動くようになっています。この状態を麻酔が切れても保てるよう、処置後の2週間は毎日しっかりリハビリを行います。8割の人はこの方法で運動範囲がほぼ正常に治ります。それでも治らない場合は関節鏡という内視鏡で肩の中に他に問題が無いか調べるとともに、固くなってしまった関節包を特殊な装置で内側から広げるような治療を行うこともあります。

●予防について

原因が完全には解明されていない五十肩ですが近年の調査で、猫背の人と中年女性の左肩に発生しやすいことが発表されました。猫背は肩甲骨が前傾するため肩の動きが小さくなりますし、中年女性の左肩は日頃あまり動かされることが少ない上、下着による締め付けで肩甲骨の動きが妨げられやすいことが原因だろうと言われています。これらからも日頃から肩をよく動かさないことが五十肩のきっかけになることは間違いなさそうです。確かに患者さん方を観察してみますと、高齢になっても体操やスポーツをしている方の中には、五十肩と無縁だったという方をよく見受けます。現在スポーツをされている方は今後も無理のない範囲で続けられると良いと思います。なにもされていない方は1日1回バンザイをするだけでも関節包の柔軟性を保つことができ、五十肩の予防効果がありますので、実践してみてもいいかもしれません。

◆ 乳がん検診の実施内容変更について



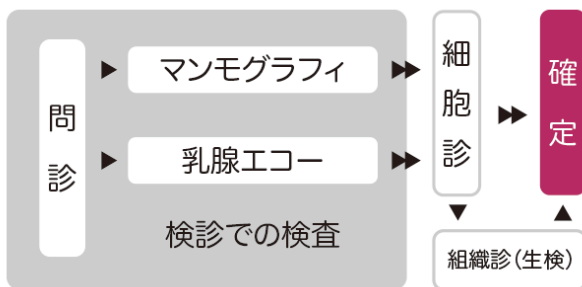
◆ 本年度の乳がん検診実施項目から“視触診”が除かれます

乳がん検診の視触診が廃止された経緯についてご説明します。2017年2月に国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」が改正され、「乳がん検診の項目は、問診及び乳房エックス線検査とする。なお、視診及び触診は奨励しない。」と報告されたことから、全国的に1～2年前より自治体や健康保険組合の乳がん検診実施項目から視触診が除かれるようになりました。

その後のがん検診あり方検討会の報告のなかでも、視触診を行っても予後の向上に寄与しないという結論となりました。これに従って、当院でも昨年度より佐世保市から委託された乳がん検診を除き視触診は廃止していました。本年から、佐世保市でも他市町村同様に触診は不要となりましたのですべての乳がん検診で視触診は中止となりました。

なお、佐世保市については、超音波(エコー)検査による乳がん検診では視触診が義務化されていますので、佐世保市委託の超音波検査は当院では実施できません。佐世保市以外の検診(西海市など)では、視触診は必要ありませんので、当院で実施可能です。従いまして、これまで佐世保市委託の超音波検査による乳がん検診をお受けいただいていた方については、残念ながら実施不可能となりました。佐世保市のみ視触診が必要な理由は当院ではわかりませんので、疑問のある方は佐世保市保健福祉部(健康づくり課)にお問い合わせください。なお、希望者に行なっていた視触診についても実施の医学的根拠がありませんので、今後は行ないません。

● 乳がん検診の流れ



● 乳がん検診を受けるには？

【当センターのオプション検査を利用する】

マンモグラフィ：¥4,320 乳腺エコー：¥4,320 (税込)

【佐世保市がん検診を利用する】 佐世保市在住の方に限る

● マンモグラフィ(1方向) ※50歳以上の方

・70歳以上および50～69歳(国保)： 無料

・50～69歳(社保)： ¥1,100 (税込)

● マンモグラフィ(2方向) ※40歳台の方

・40～49歳(国保)： 無料

・40～49歳(社保)： ¥1,500 (税込)

◆ 健康増進センタースタッフ紹介

新たに仲間入りをしたスタッフをご紹介します。



健診支援課

保健師

おだ あや
小田 彩

本年4月から健康増進センターに入職しました小田 彩です。以前は、看護師として勤務しており、保健師として働くのは初めてですが、受診者の方一人ひとりに心をこめて対応し地域の皆さまの健康管理のお役に立てるよう頑張ります。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 非常勤医 :	中尾・寺園・川内 元永・草場・唐田・黒田			
午後診察	※ 毎日3~4名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくか、お電話およびホームページからのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335 FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

右のQRコードをご登録してアクセスいただければ
当施設ホームページから人間ドックのご予約ができます。



編集後記

桜の花びらも散り、新緑の季節となつてまいりましたが、まだまだ日中の気温差がありますので、ご自身の健康管理にはご留意ください。今回は、五十肩について、専門医師より報告があり、日常生活の中で体を動かすことの重要性を再認識いたしました。当センターにおきましては、引き続き、生活習慣病の疾病予防と健康づくりを行ってまいります。

健康ワンダーランドの次回発行は、本年7月を予定しています。どうぞご期待ください。

