



痛みが続くときは受診を 五十肩

40、50歳くらいになると、肩(腕の付け根)の痛みが生じる人が増えてきます。肩は人体の中で可動範囲が最も大きな関節です。関節は骨、軟骨、靭帯、腱(以下、スジ)などで構成されていますが、肩は骨と骨の接触面積が少なく、靭帯やスジといった柔らかい組織が占める割合が高いため、大きな動きが可能になっています。

若いときはスジは柔軟で少々負担がかかっても何ともありませんが、年齢を重ねるにしたがって体が硬くなり、スジも硬くなります。自動車の後部座席の荷物を取ろうと腕を伸ばすなど、日常のちょっとした動作で硬くなったスジは傷つきます。傷ついたスジの周囲では炎症が起こります。スジには痛みを感じる神経もあり、肩を動かすと痛みはひどくなります。痛みを避けるために肩を動かさないとスジは固まり、動かそうとするとまた痛みが生じる悪循環とな

り、衣服の着脱に困る、髪が洗えない、高い所のものが取れないなど生活に支障を来すようになります。

痛みが出てから数カ月で肩が動かなくなることもあります。痛みの程度は個人差があり、ひどい場合は就寝中に痛みで目が覚める人もいます。一定の時期を過ぎると痛みは和らぎ、数カ月〜1年ほどで次第に動くようになります。なお、スジが硬くなるのが原因なので70歳でも五十肩が起こります。

おおむね2年以内に自然に治りますが、中には重い病気が潜んでいることもあります。じつとしていても痛む、2週間以上、肩の痛みが続くようなら早めに近くの医療機関を受診することをお勧めします。

吹田市医師会 おおくら 大倉 かつのり 克典