



vol.156

[発行] 医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

腕が
上がらない・・・



「四十肩・五十肩」 かもしれません

それは

～肩関節周囲炎について～

「腕を上げると肩が痛い」「服を着るときに肩が引っかかる」
「夜、肩がズキズキして眠れない」このような症状はありませんか？

こんな症状が続く場合、肩関節周囲炎（いわゆる四十肩・五十肩）の可能性
があります。

40～60代に多くみられますが、運動
不足などがあると年代に関係なく起こ
ることがあります。放置すると長引くこ
ともあるため、早めの対処が大切です。

四十肩・五十肩とは？

四十肩・五十肩は、医学的には肩関節周囲炎と呼
ばれています。

肩関節の周囲に炎症が起こり、痛み、肩の動かし
にくさが生じる病気です。

名前の通り40～50代に多く発症しますが、60代
以上でも起こることがあります。

特にデスクワークが多い方、肩をあまり動かさな
い方、猫背姿勢の方などに起こりやすいといわれて
います。

四十肩・五十肩の経過

四十肩・五十肩は、次の3つの時期を経て回復していきます。

①炎症期

（痛みが強い時期）

- ・腕を動かした時の痛み
- ・何もしていない時の肩の痛み
- ・夜寝ている時の痛み

この時期は無理に動かすと
痛みが悪化することがありま
す。痛みが強い為、適切な痛
みのコントロールが重要です。

②拘縮期

（肩が固くなる時期）

痛みは少し落ち着きます
が、肩の動きが悪くなります。
肩周りの筋肉や肩の関節
を包む組織（関節包）が硬
くなるため、動きの改善を
目指す時期です。

③回復期

徐々に肩の動きが回復し
ていき、普段の生活でも肩
の痛みは減っていきます。

多くの場合、1～2年ほ
どで改善するといわれてい
ますが、適切な治療を行う
ことで回復を早めることが
できます。

症状にあわせた治療方法

四十肩・五十肩は「自然に治る」と言われることもありますが、何もしないままでは痛みが長引いたり、動きが戻りにくくなることがあります。

そのため、症状の時期にあわせて次のような治療を組み合わせで行います。

薬物療法 (くすり)

- ・痛み止め(内服薬)
 - ・湿布や外用薬
- 炎症や痛みを抑えて、リハビリを進めやすくします。

注射療法

- ・関節内注射(ヒアルロン酸・ステロイドなど)
- 痛みが強いときに特に効果的です。

温熱療法・ 物理療法

- ・ホットパック
 - ・電気療法
- 血流を改善し、筋肉の緊張を和らげます。

【リハビリテーション】

時期に応じて内容が変わります。

炎症期	拘縮期	回復期
<ul style="list-style-type: none"> ・痛みの少ない範囲で動かす ・振り子運動など軽い運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・関節可動域訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング ・肩の動きの改善訓練

このように段階に合わせたリハビリが大切です。

【自宅でできる予防と対策】

肩関節は動かさないと固くなりやすい関節です。日頃から以下の3つを意識しましょう。

肩を回す

軽いストレッチを行う

猫背にならないよう姿勢を正す

家で出来る肩のストレッチ

1 肩入れストレッチ

腕を体にあて、反対の手で引き寄せます。肩外側・後ろを伸ばします。



2 肩甲骨寄せ

肩甲骨を寄せて、胸を開きます。背中と胸のストレッチです。



3 タオルストレッチ

タオルを使い、上下に動かします。肩の柔軟性を高めます。



4 体側ストレッチ

両手を上げて、体を横に倒します。脇から脇腹を伸ばします。



5 胸開きストレッチ

椅子や壁を使い、胸を前に突き出します。胸と肩の前を伸ばします。



6 腕後ろ伸ばし

両手を後ろで組み、上に持ち上げます。胸を開き、肩を暖めます。



ただし、痛みが強い時期は無理に動かさないようにしましょう。

こんな症状はご相談ください

次のような場合は整形外科の受診をおすすめします。

- ・肩の痛みが続く
- ・腕が上がらない
- ・夜に肩が痛くて眠れない
- ・日常生活に支障が出ている

四十肩・五十肩と以为っていても、他の病気が隠れていることもあります。早めに受診し、適切な診断と治療を受けることが大切です。

最後に

四十肩・五十肩は多くの方が経験する病気ですが、適切な治療とリハビリで改善が期待できます。肩の痛みや動かしにくさがある場合は、無理をせずお気軽にご相談ください。

院内ニュース

3月16日より理学療法士のスタッフの制服が変わりました!

白からネイビー、グレー、ワインレッドの三色へ

これまで以上にリハビリに集中していただける環境づくりを目指します!

ネイビー

グレー

ワインレッド

新しいスタッフのご紹介

■名前: 原 優月 (はら ゆづき)

■職種: 理学療法士

■出身地: 兵庫県明石市

■趣味・特技: 歌う・絵を描く

■好きなもの: インコ

■学生時代の部活: 陸上・ソフトテニス・空手

■ひとこと: 新卒で春から入りました! 皆様のお役に立てるよう全力で頑張ります!



第3回
ロコモコーディネーター全国大会にて
銅賞を受賞しました!



院内に賞状を掲示しています。

耳鼻咽喉科診察室より

第21回

～その耳のトラブル、夏のせいかも?～



夏になると、耳の中が湿っぽくなったり、痒くなったりすることがありませんか。リモート会議や移動中にイヤホンを長時間つけるとなおさら、ジンと痛む・耳だれが出る…そんな不快感をもつ方は少なくないでしょう。



もともと耳はむれやすく、さらに湿度が高い夏では、耳内の菌が増えやすい環境になります。特に高温多湿の環境や運動後は、汗が耳の中に入り込みやすく、耳内の皮膚に炎症が生じ、かゆみや赤み、ヒリヒリとした痛みが現れます。その状態を外耳道湿疹といいます。さらに進んだ状態が、外耳炎です。

実際、夏になると、耳鼻咽喉科外来では外耳道湿疹・外耳炎の方が増え、受診相談が目立ちます

イヤホンの長時間使用も外耳道湿疹を引き起こす大きな要因です。イヤホンによって耳の中が密閉されることで通気性が悪くなり、汗や皮脂がこもりやすくなります。さらに、イヤホンの着脱が繰り返されることで、耳内の皮膚に小さな傷が生じ、イヤホンに付着した汚れや細菌、真菌（カビ）などが耳内に侵入すると、症状が悪化したり、感染性の外耳炎へと進行する可能性もあります。

外耳道湿疹・外耳炎の症状としては、強いかゆみが最も多く見られ、無意識に耳をかいて、さらに皮膚を傷つけて悪循環に陥ることがあります。そのほか、耳だれ（滲出液）、軽度の出血、腫れ、痛みなどが現れる場合もあります。重症化すると耳の中が狭くなり、聞こえにくさを感じることもあります。

予防や対策としては、

- ① 耳の中を過度に触らない特に綿棒の使いすぎは皮膚を傷つける原因となります
- ② 汗をかいた後は、耳の入り口付近をやさしく拭き取り、乾燥した状態を保つよう心がける
- ③ イヤホンは長時間連続して使用せず、加えてイヤホン自体を清潔に保つために定期的な清掃や消毒を行う

などがあげられます。

治療としては、炎症を抑える外用薬（ステロイド軟膏など）や、必要に応じて抗菌薬・抗真菌薬が用いられます。症状が長引く場合や痛みが強い場合には、自己判断せずに耳鼻咽喉科を受診し、適切な診断と治療を受けましょう。

耳鼻咽喉科 武部真理子