

その治療法は本当に効くのか

行って、見て、聞いた

連載第九回

伊藤隼也 医療ジャーナリスト写真家

四十肩・五十肩

今回のテーマ

四十肩・五十肩と言え、中高年には避けては通れない開門かも知れない。

「夜、痛みで眠れない」「半年以上も治らない」

こんな嘆きを周囲でよく耳にする。実際、治るまでになぜこんなにも時間がかかるのかと疑問をお持ちの方も多いのではないのか。

四十肩・五十肩とはそもそもどういう病気なのか、どんな治療が行われるのか。それを確かめるため、船橋整形外科病院（千葉県船橋市）を訪ねた。

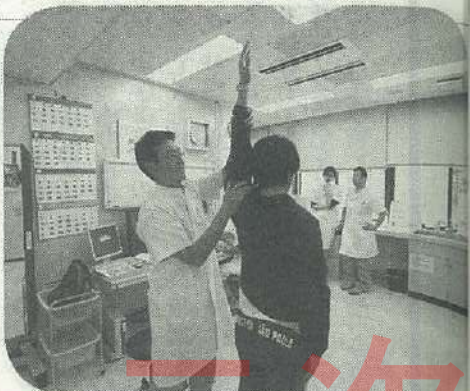
案内されたのは、だだっぴろい診察室。20畳ほどあるそうだ。中央にはつんと診察用のベッドが置かれ、端には診察机とイス。座って患者を待つのは、菅谷啓之医師

（肩関節・肘関節外科部長）と若手医師だ。この菅谷医師が、肩関節のスペシャリストなのである。

程なく年配の女性が入ってきた。部屋の中央までやって

くと、菅谷医師に言われて、パソコンをやる。菅谷医師は女性の肩と腕を取って素早く動かして、曲がる角度を声に出す。若手医師は、それを黙々とパソコン上の電子カルテに打ち込む。

（左）肩関節を動かして可動域を調べる「徒手検査」を行う菅谷医師（下）腱板断裂のMRI画像。これを見れば診断がつく



ため、夜間痛の対応として睡眠導入薬を用いることもある。痛みが取れて肩の動きの制限だけが残る拘縮期になったら、肩胛骨の周辺を動かすリハビリを少しずつ始める。

一方、腱板断裂や石灰沈着症の治療の基本はステロイドの注射やリハビリなど保存療法だが、症状が強い場合は関節内視鏡で、切れた腱をつないだり、石灰を除去したりする治療が行われる。

女性に了解をとった上で、菅谷医師はこう説明する。

「この方は10年以上前から肩の痛みがあったにもかかわらず、ずっと別の病院で、四十肩」と診断されていました。当院で診断したら、腱板断裂」と分かり、内視鏡で手術をしました。いま術後7カ月ぐらいです」

腱板断裂は四十肩・五十肩に似ている病気が、後述するように病態や治療法はまったく違う。女性には10年もの間、誤診され続け、痛みをガマンしていたわけだ。

実はこういうケースはレアではなく、「受診者の10人に2〜3人はそういう患者さん」と菅谷医師は言う。肩関節の症状を重視せず、「肩が痛い」「動かせない」と言えば、何でも「四十肩」として扱

こりやすい。加齢や運動不足が原因であることは知られているが、なぜ急に発症し、放っておいても1年以内に治るのかは、実はよく分かっていない。菅谷医師は原因について、次のように推測する。

「私たちはふだん何気なく手を伸ばして物を取っていますが、この動作には肩や肘関節だけでなく、肩胛骨や肋骨、背骨なども関わっています。加齢や運動不足によって肩胛骨などの骨やその周辺組織が固くなってしまったり、手を伸ばしたときに他は動かさず、肩関節だけが引っぱられてしまいます」

こうした負担が続くことで炎症が起り、四十肩が発症する。要は肩関節だけの問題ではないということだ。予防したいなら、肩関節だけでなく、ストレッチなどで全身の関節を柔らかくする、姿勢を良くすることなどが重要になってくる。そして、肩に痛みや動きの制限が出たときは、容易に四十肩と考えることだ。少

なくとも痛み止めの服用やリハビリで半年以上、症状が改善されなかったら、肩の専門家に診てもらったほうがいい。

菅谷医師はこれまで3000例ほど、腱板断裂や脱臼などで関節鏡視下手術を行っている。そういう意味では、内と外、両側面から肩関節を知り尽くしたエキスパートだ。もちろん、菅谷医師のほかにも肩関節をしっかり診られる肩の専門家はいる。しかし、一部には「肩もついでに」診ている医師も存在する。丁寧な問診や徒手検査をせず、患者の訴えとレントゲン検査だけで「四十肩」と診断してしまうのだ。

たとえ整形外科医でも、肩専門でなければ必要に応じて専門医を紹介しなければならぬ。大切なのは医師のプライドより、病気の治療。患者は専門家を捜しだす嗅覚を養うことが重要なのである。執拗に長引く病には疑問を持つことが、その第一歩だ。

ちなみにインターネットなどでは、四十肩の病名として「腱板炎」「肩関節炎」などが挙げられているが、肩の専門家からすると多くは病態に基づかない、いいかげんな病名だという。こうした病名が横行していること自体、医師ですら肩関節の病気がよく分かっていないという現れだろう。

四十肩・五十肩の治療だが、痛みが強い炎症期は肩をなるべく動かさず（安静）、炎症を取るために患部にステロイド薬を注射する。痛みの強い炎症期にリハビリをすると病気が悪化し、痛みが増すおそれがあるので、原則、行わない。痛み止めはあまり効かない

今週取材した医師・病院

船橋整形外科病院
肩関節・肘関節外科
菅谷 啓之 医師
住所／千葉県船橋市
飯山満町1-833
電話／047-425-5585

このほかに「肩専門医」がいる病院

東北労災病院
整形外科
田中 稔 医師
住所／宮城県仙台市
青葉区台原4-3-21
電話／022-275-1111

済生会新潟第二病院
整形外科
近 良明 医師
住所／新潟市西区
寺地280-7
電話／025-233-6161

昭和大学藤が丘
リハビリテーション病院
整形外科
筒井 廣明 医師
住所／神奈川県横浜市
青葉区藤が丘2-1-1
電話／045-974-2221

久恒病院
整形外科
原 正文 医師
住所／福岡県糟屋郡志免町
大字田富字牛丸152-1
電話／092-932-0133