



グリーンポトスニュース

13号：98年9月

まだまだ暑い日が続いていますが、夜になると虫の音が心地よくなってきました。季節は確実に秋に移り変わっています。このグリーンポトスニュースは今月号でちょうど一年を迎えました。これからもペインクリニックを中心に続けていこうと思いますので、よろしくお願い致します。今月の話題は『五十肩』です。

五十肩

『肩関節周囲炎』。これが五十肩の医学名です。英語では『frozen shoulder』(凍結肩)といいます。つまり、氷のように固まった肩といった意味です。肩関節は身体の中で一番可動性の高い関節です。前後左右上下とあらゆる方向に動きます。その関節を支えているのが、筋肉です。なぜ五十肩と言うのでしょうか。それは、ちょうど50歳くらいになると肩の筋肉が弛んできて、肩関節に隙間ができます。そうすると肩を動かした場合、関節がずれるため、痛みが生じるのです。動かすたびに痛いため、肩を動かさないようになります。この状態が1ヶ月も続くと肩関節が拘縮を始めます。拘縮すると動かすとき痛いため、ますます肩を動かさないようになります。そのためまた、拘縮がすすみます。この悪循環の行き着く先が『frozen shoulder』(凍結肩)です。いったん、関節が拘縮すると、痛みも激しいため、治療も難しいものになります。五十肩になると1~2年は治らないと言われるのが、このためです。治療は、肩の炎症をとることと可動性の回復です。これらを同時にできる治療がペインクリニックで行う神経ブロック療法です。整形外科などでは、ホットパックで温め、滑車などで運動をして治療しています。当院では、神経ブロックをすることにより、肩の痛みを取るのと同時に血流をよくして、肩の可動性を高めます。その後、運動をすることにより、肩の可動性を回復させるのです。治療を開始した3~4回は、かえって痛みがひどくなるような気がします。これは、今まで動けなかったものを急に動かしたためで、すぐによくなります。当院では、五十肩は2~3ヶ月ぐらいで回復しています。発症1ヶ月以内では、肩の拘縮も少ないため、数回で治る可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。

