

五十肩とは、肩関節の運動障害と痛みが現れることです。40〜60歳代に多くみられ、特別な原因がなく発症するとされています。

五十肩の症状

痛みが肩関節の周りばかりでなく、腕に感じられたり、首の方まで広がって感じられます。腕を外に回すのと横に上げるのがつらくて、夜中に寝返りをうつと痛みで目が覚めてしまうこともあります。また、日が経つと痛みが和らぐ代わりに、腕を上げる角度が小さくなり、水平以下になってしまうこともあります。髪を洗う動作や腰の後ろに手を回すことができず、日常の動作がとても不自由になります。

五十肩になってしまったなと思ったら、整形外科を受診してください。多くの先生は、専門的な肩関節周囲炎と難しい診断名を付けられますが、驚かないでください。

似た症状は、肩関節の上膜のように張っている腱

板に石灰が沈着する炎症や一部が切れている腱板断裂、周りにある滑液包の炎症でもみられます。それらの鑑別のためにも整形外科の受診が必要です。

治療方法

消炎鎮痛剤やテープ状の外用薬を使い、急性期で痛みが強い場合には、局所麻酔剤とステロイドを混ぜた注射を行います。また、慢性期にはヒアルロン酸ナトリウムの注射を行います。

運動療法や理学療法では、痛みを和らげるための生活習慣を指導するほか、温熱療法や肩関節が動くように運動療法を行います。

予防方法

肩の血液の循環をよくするため、肩を温め、適度に動かすことが大切です。具体的には、入浴時などに肩をしっかりと温めることを心掛けるほか、肩掛けを使うなどして日常的に肩を冷やさないように工夫しましょう。

文責 中川整形外科医院

中川 洋

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) 毎日19:00~翌8:00
	精神科 救急医療 救急医療相談	小泉病院(三原市小泉町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-66-3355 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
	全般 夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

3月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
6日◎	石川クリニック(新市町) ☎51-8650	川崎内科医院(高木町) ☎44-6001	井上小児科内科医院(駅家町) ☎084-976-4820			府中北市民病院(上下町) ☎62-2211	
13日◎	檜崎外科医院(元町) ☎45-2311	なかはまハートクリニック(高木町) ☎46-0810	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140			黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200	
20日◎	府中みのりクリニック(元町) ☎45-4572	府中市民病院(鶴飼町) ☎45-3300	山本クリニック(駅家町) ☎084-976-0051			府中北市民病院(上下町) ☎62-2211	
21日◎	えきや外科クリニック(駅家町) ☎084-976-2222	新市ときながクリニック(新市町) ☎51-5007	住井内科(新市町) ☎40-3030				
27日◎	なんば医院(土生町) ☎43-6336	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	こどもクリニックはぐくみ(駅家町) ☎084-970-1180				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。