

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052)979-1602 広告

Q 2か月ほど前から右の
上腕あたりの痛みを何と
なく感じています。すぐに良
くなるだろうと放置していたの
ですが、最近徐々に症状が悪化
してきています。自己判断で五
十肩とってるのですが、放置
しても大丈夫でしょうか。

(40代男性)

A 肩の痛みは本当に辛い
ですよ。最初は大した
ことがないと思っけていても、
徐々に悪化するケースを私た
ちはよく経験します。上腕部周
辺の痛みは頸椎由来の場合と
肩関節由来の場合が主に想定
されますが肩の動きに伴って
痛みが増強する場合には肩関
節の疾患を考えます。40代の肩
痛の主な要因は「いわゆる五十
肩」(正式には肩関節周囲炎)の
ことが多いのは事実です。症状
の特徴は、「運動時の強い疼痛」
と「可動域制限(拘縮)」です。ま

た、強い夜間痛もよく認められ
ます。五十肩は質問者様のよう
に症状が悪化してから病院に
受診される方がほとんどです。
運動時痛と拘縮がある場合は
肩関節周囲炎と診断し積極的
保存治療の適応となります。ま
た、腱板損傷、石灰性腱炎等、そ
の他の肩関節疾患との鑑別が
必要です。身体所見(診察)と画
像所見(単純X線、エコー等)に
よって確定および鑑別診断は
可能です。治療は薬物療法(内
服、注射)と運動療法(リハビリ
テーション)が非常に大切に
す。特に運動療法は拘縮の改善
には必要不可欠です。可動域の
改善に1年以上の期間を要す
る場合もありますが、殆どの場
合治療しますので根気よく治
療することが大切です。是非、
肩関節疾患に詳しい整形外科
専門医への受診をお勧めしま
す。

1995年京都府立医科大学医学
部卒業、2005年名古屋大学大
学院医学研究科終了、南カリフ
ルニア大学 博士研究員、2010
年名古屋第二赤十字病院整形
外科 副部長、2015年名古屋グ
ランパス 専属チーフチームドク
ター、2020年現職。

日本整形外科学会認定専門医、
日本体育協会公認スポーツドク
ター、日本障がい者スポーツ協会公
認障がい者スポーツドクター等。



院長 深谷 泰士
(あつたの社 整形外科スポーツクリニック)