

ドクターに聞く

亀山整形外科院長

亀山 博生氏



医療

健康

五十肩が治らない

Q: 昨年末から左肩が少しずつ痛くなり、腕を上げにくくなりました。整形外科で「五十肩」と診断され、自然に良くなると言われましたが、八カ月たっても痛みが引きません。適切な治療を教えてください。(福岡市南区、六十歳男性)

A: 五十肩の症状は三つの段階に大別できます。まず肩関節は、肩甲骨のくぼみと半球状の上腕骨がはまらずに安静時にも痛みが続く「急性期」。痛みは和らぐが動かすのが辛い「慢性期」。最後は日常の動作をしやすくなる「回復期」を迎えます。

一般に急性期は一、二カ月程度で過ぎ、一週間の方の状態は慢性期と考えられます。発症から一、三カ月で回復期に入る人もいますが、治療によって痛みの続

放つておいても炎症は徐

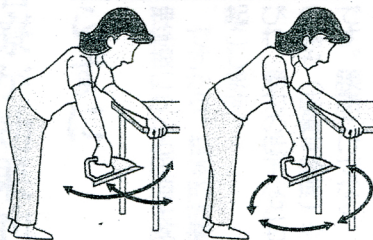
々に治まり、回復期に入るでしょう。けれども、関節を動かさない状態が長く続くと、腱板の筋線維が癒着する「拘縮」状態に陥り、痛みを感じなくなるとしても本来の肩の動きが失われることがあります。早いうちに適切なリハビリを始める必要があります。

一般的なリハビリ法に「アイロン体操」があります。痛まない方の手を机につけて前かがみになり、痛み

む方の手で持ったアイロンを振り子のように動かします。前後から左右、回転させるなどして負荷を高めます。た

早めに適切なリハビリを

アイロン体操



肩の力を抜いて振り子のように動かす
前後から左右、回転させるなどして負荷を高める

きます。ただし、痛みを我慢して無理に動かすと悪化してしまいま

す。専門家のアドバイスを受けて、症状に合った体操をお勧めします。

一方、腱板断裂などで五十肩に似た症状が出ることもあり、注意が必要です。肩を動かすに

くいからといって、すぐに五十肩と判断せず、必ず専門医の診察や精密検査を受けてください。(かめやま・ひろお

福岡県古賀市)

Human 生活

立ち仕事が多くて…

【質問】立ち仕事が多いせいか、数年前から椎間板ヘルニアの腰痛に悩まされています。薬局で勧められた薬を飲んだら、数日で痛みがすっと取れましたが、やめるとまた痛みだします。副作用も心配。飲み続けてもいいのでしょうか。

(50代、女性、自営業)

診

療

室

椎間板ヘルニア

亀山博士



回答者

【答え】腰痛を引き起こす病気には、背骨が原因ではない胆石症や尿管結石、狭心症、急性肝炎などもあります。立ち仕事や激しい動きによって痛みの出るものは背骨に原因があると考えられ、また、腰痛の多くが後者によるものです。

正常な人では、腰の骨には椎体と呼ばれる五個の骨が柔らかに繊維性の椎間板で連結され、前後・左右に動けるようになっています。その背骨の後ろには脊髄神経がトンネルのような骨(椎弓)に守られるように上下に走っています。その脊髄からさらに左右に神経根にかかる圧迫を減らす

薬だけに頼らずに

けん引治療が効果的

両側に神経根と呼ばれる枝が出ており、両側の下肢へ座骨神経として伸びています。椎間板ヘルニアとは、重い物を持ちたりして椎間板にかかる荷重圧が高まり、その内容の髄核が後ろへ飛び出して両側に神経根を圧迫して起こるものです。そのためには安静にすることが、けん引治療が効果的で、(質問の方のように薬(痛み止めの鎮痛薬)で一時的に痛みを止めるのではなく、十分なけん引治療を行うことで持続性のある効果が得られ、背筋力訓練をしたりコルセットを使うことなどで再発の防止もできます。

腰痛の原因には、先に述べた椎弓の一部が分離している分離症や、椎体にズレが生じる圧迫症、脊髄が通過するトンネル自体が狭くなる脊髄管狭窄症などいろいろな病態があります。また、整形外科の専門医による確実な診断が必要で、痛みやしびれが激しく、けん引治療でも改善しない場合に限り、神経に直接注射をしたり(神経根ブロック)、さらに手術で神経を圧迫しているヘルニアを摘出したりします。

(福岡県医師会、整形外科)