

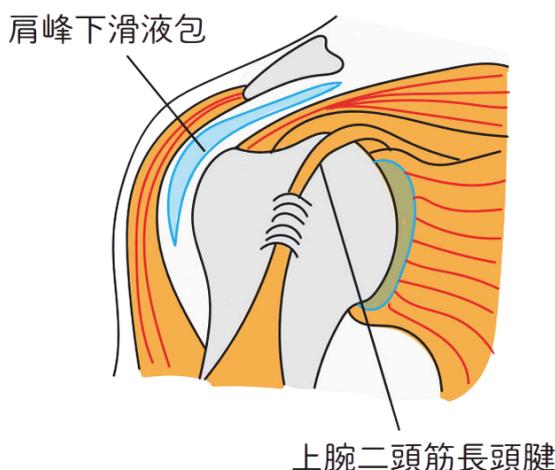
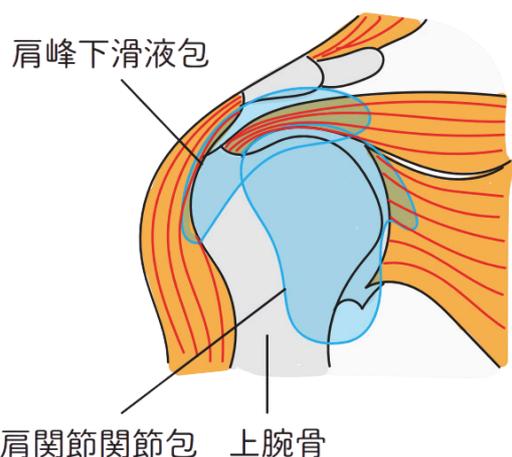


Frozen shoulder

五十肩 肩関節周囲炎

原因

中年以降、特に50歳代に多くみられ、その病態は様々です。関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋（肩峰下滑液包）や関節を包む袋（関節包）が癒着するとさらに動きが悪くなります。（拘縮または凍結肩）



症状

肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります。（運動制限）

運動痛

動かすときに痛みがありますが、あまり動かさないでいると肩の動きが悪くなってしまいます。髪を結ったり、服を着替えることが不自由になることがあります。

夜の痛み

夜にズキズキ痛み、時に眠れなくなることもあります。

診断

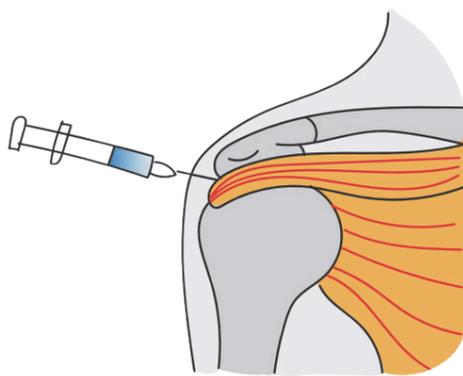
圧痛の部位や動きの状態などをみて診断します。肩関節の関節包や滑液包（肩峰下滑液包を含む）の炎症の他に、上腕二頭筋長頭腱炎、石灰沈着性滑液包炎、肩腱板断裂などがあります。これらはレントゲン撮影、関節造影検査、MRI 検査、超音波検査などで鑑別します。

治療

自然に治ることもありますが、放置すると日常生活が不自由になるばかりではなく、癒着して動かなくなることもあります。急性期には、三角巾、アームスリングなどで安静をはかり、消炎鎮痛剤の内服、注射などが有効です。急性期を過ぎたら、温熱療法（ホットパック、入浴など）や運動療法（拘縮予防や筋肉の強化）などのリハビリを行います。これらの方法で改善しない場合は、手術（関節鏡など）を勧めることもあります。



アームスリングによる
安静



注射



運動療法

