



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治

## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



働き盛りの世代で肩の激痛で来院される患者さんが増えています。適切な時期とタイミングで治療を行えば五十肩・四十肩は治ります。そこで今号では、「**五十肩・四十肩**」についてお話しします。

### ◆ 痛みが突然やってくる五十肩・四十肩

五十肩・四十肩は、ある日突然、肩に激痛が走って腕が上がらなくなる症状で、肩関節周囲炎と言います。肩関節まわりの筋肉や靭帯が炎症を起こすので、手を上げる動作で激しい痛みを感じる事が多く、洗顔や洗髪するときや、洗濯物を干すときなど、日常生活にストレスを生じやすくなります。また症状によっては、夜眠れないほどの激痛があります。



### ◆ 五十肩・四十肩は発症から回復まで、段階があります。

#### ・炎症期

肩や腕を動かすと激痛が走ります。夜間痛のために眠れないこともあります。

#### ・癒着期

炎症が起こることで軟部組織がくっつきます。肩が上がらないのが普通になります。

#### ・凍結期

痛みのピークを越えて痛みが消えてくると、固まって全く上がらなくなっていきます。

#### ・回復期

痛みが和らいで、具体的に痛みの場所を特定できるようになります。

患者さんには、今どの時期なのかを話し、何に困っているのかを聞きます。このとき「どこまで良くなりたいか」の目標設定をしてもらいます。これがとても大切です。

### ◆ 当院での事例「右の肩が五十肩になったので、左と同じように上がるようになりたいです」

来院治療が30分、それ以外の23時間30分は自己管理ですから、自宅での頑張り次第で目標達成率が変わります、という話を患者さんにお伝えして目標設定をします。

この患者さんのケースでは、癒着した肩の組織は40℃で溶けることから、お風呂上りに手を上げる体操をしても良かったです。

手をパーにして5秒間しっかり見ながら、ぐっと手を伸ばします。下ろしたらもう1度、目で追いながら手を上げます。目で認知することと運動の両方が脳科学的にも良く、手が上がっている、上がっていないという今の状態が自分で分かる事が、とても大切です。

早く治したい目標設定で、通院は週3回、最低でも週2回を約束されました。1か月集中的に直して、ある程度良くなれば頻度をゆるやかにできるので最初まず頑張られました。

このように、通院での治療も大事ですが、本人の意識とリハビリへの取り組みがとても大切です。

癒着の度合いにもよりますが、最初90度しか上がらなかったのが、一回目の治療で上がるようになったケースもあります。

### ◆ 五十肩・四十肩は治ります

症状がどの段階かで治療の方法が変わります。早く来院すれば、炎症期を短くできて癒着も少なく凍結期も短いので早く治ります。しかし早く来院できずに肩が上がらなくなって半年で来院された方も、自宅でのリハビリをしっかりされた結果、2週間目に肩が上がり、数か月後には治ったケースもありますので、諦めずに来院されて院長にご相談ください。健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。



今回は、「**五十肩・四十肩**」についてお話ししました。皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお話しします。