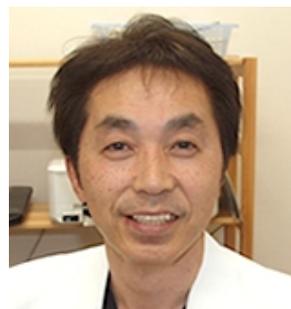


教えて！先生

今注目の疾患について、小松整形外科医院の先生に、わかりやすくお答えいただくコーナーです。

せっかいちんちやくせいけんばんえん 石灰沈着性腱板炎

今回お答えいただいたのは、^{ますや}増谷 守彦 先生です。



Q. どんな病気ですか？

肩の腱板内にリン酸カルシウム結晶が沈着し、急性の炎症が生じることによって起こる、肩の疼痛・運動制限です。

肩関節をほとんど動かさないような疼痛を認め、夜間に突然生じる激的な肩関節の疼痛で始まることが多いです。肩よりも上腕に放散する痛みを訴える場合が多く見られます。痛みで睡眠が妨げられ、関節を動かすことができなくなります。安静時にも続く自発痛があり、症状は2～4週で軽減します。

タイプとしては、発症後1～4週、強い症状を呈する急性型、中等度の症状が1～6カ月続く亜急性型、運動時痛などが6カ月以上続く慢性型があります。

Q. 原因は何ですか？

腱板の石灰化の原因は明らかになっていませんが、この石灰は当初は濃厚なミルク状で、時が経つにつれ、練り歯磨き状、石膏状へと硬く変化していきます。

石灰がどんどんたまって膨らんでくると、痛みが増してきます。そして、腱板から滑液包内に破れ出る時に激痛となります。

40～50歳代の女性に
多く発症します。



Q. 診断と治療の方法を教えてください。

X線（レントゲン）撮影（図1）によって、腱板部分に石灰沈着の所見を確認できます。また、石灰沈着の位置や大きさを調べるために、3D-CT（図2）なども行われます。腱板断裂の合併の診断にMRIも用いられます。

図1
レントゲンの
石灰化像

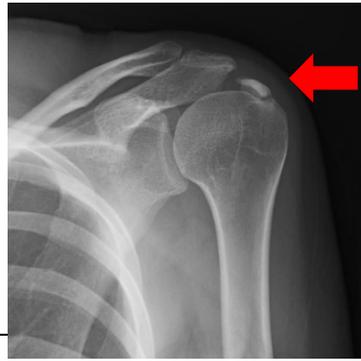


図2
3D-CTの
石灰化像



治療方法としては、急性例では、激痛を早く取るために、腱板に針を刺して沈着したミルク状の石灰を吸引する方法がよく行われています。安静と消炎鎮痛剤の内服、ステロイドと局所麻酔剤の滑液包内注射などが有効です。石灰化した部位への体外衝撃波で石灰を消失または縮小させる方法を行う病院もあります。また、シメチジンなどの胃薬によって石灰化の吸収が促進されることも知られています。

ほとんどの場合、保存療法で軽快しますが、亜急性型、慢性型では、石灰沈着が石膏状に固くなり、時々強い痛みが再発することもあります。痛みが強く、不眠になり日常生活に支障をきたし、手術を希望された場合は、鏡視下手術で摘出することもあります。

疼痛が軽快した後、温熱療法（ホットパック）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。鎮痛前の筋力訓練は、痛みと拘縮の原因になるので禁忌です。

レントゲン
(石灰消失)



増谷先生からのメッセージ

日常よく遭遇する膝の痛み、肩の痛みなどに対し、年齢や生活環境、疾患の進行度などを考慮し、患者さんを自分自身や家族と思って、適切な治療を行えるように取り組んでいます。どうぞよろしくお願い致します。

おうちでできる 健康体操

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足になっていませんか。今号では、理学療法士の大瀧が、ご自宅で手軽にできる体操をご紹介します。

無理せず、転倒や痛みの増強に十分気を付けて実施してください。

ストレッチ

太ももの後面・ひざ裏のストレッチ



- ベッドの上でひざをまっすぐにして、足を伸ばし、つま先を上げた状態を保つ。
- 前屈しながら手を伸ばす。

太ももの前面のストレッチ



- 片足をベッドから垂らす。
- 反対側のひざを抱えるように引っ張り、ゆっくりストレッチする。

バランス練習

片足立ち

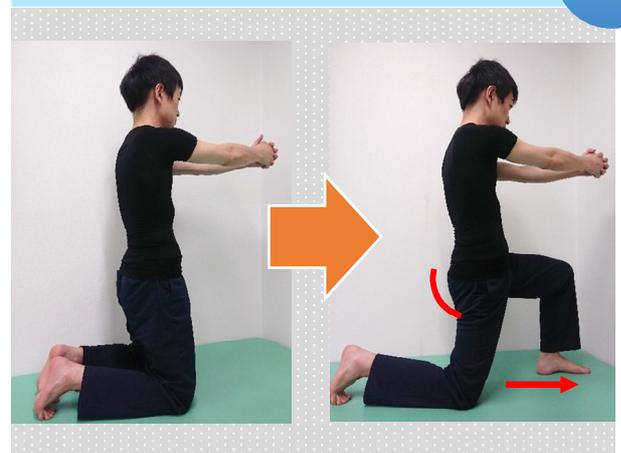
1分間



- 片足を持ち上げて、1分間キープする。
※不安定な場合は、手すりなどに軽くつかまる。

ひざ立ちバランス

10回



- 両ひざ立ちの状態から、できるだけゆっくり片足を前に出し、片ひざ立ちになる。
- ふらつかないように、支える方のお尻に力を入れる。

7つのロコモチェック

思い当たるものはありますか？

1つでも当てはまる場合はロコモの心配があります。

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩けない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

一度にたくさん行うよりも、定期的に継続した方が効果を得られます。

筋力増強運動

サイドベンチ

10回



- 前腕とひざで支えて体を持ち上げた状態を維持する。
 - バランスを保ちながら、片足を上げ下げする。
- ※難しい場合は体を持ち上げずに行う。(下図)

腰をひねってもも上げ

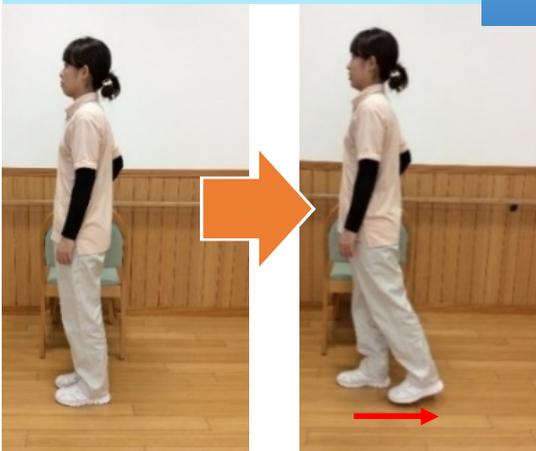
10回



- 片側の足を上げ、ひざと反対側のひじをくっつける。
 - 勢いはつけずに、腰をゆっくりひねりながら行う。
- ※体が後方に偏らないように注意。

脚の後ろ上げ

10回



- 手すりや椅子の背もたれ等を軽く持ち、体を安定させる。
 - つま先を前に向け、軸足をしっかり伸ばす。
 - 反対の足をゆっくり後ろに上げ、ゆっくりと戻す。
- ※上げる足のひざを曲げたまま行くと効果UP

フロントランジ

10回



- 一歩踏み込んで、体重をかけた状態でバランスを保つ。
- 慣れてきたら、体重を多くかけたり腰を低くして行ってみる。