

中高年の肩関節障害

船橋整形外科病院スポーツ医学・関節センター長

菅谷 啓之

(聞き手 山内俊一)

50～70歳の男女で、座位からの立ち上がり時に後方に手をつけて、肩鎖関節脱臼を起こす方を時々みます。手術治療および保存治療についてご教示ください。

<福岡県開業医>

山内 菅谷先生、中高年の方で肩関節を痛めるのは、実際に多いのでしょうか。

菅谷 肩関節を痛めるのは確かにあるのですが、肩鎖関節脱臼が起こることはまずないです。

山内 肩鎖関節脱臼はむしろどういった動きで起こるのでしょうか。

菅谷 肩鎖関節脱臼は、どちらかといえば若いスポーツ選手、スポーツ活動、例えばラグビーとかアメフト、あるいはスノーボードなどでの肩へのダイレクトヒットで起こるものなので、本当に明らかな外傷性ですから、中高年の方が手を後方につただけで肩鎖関節が脱臼することはまずないです。

山内 肩鎖関節脱臼に関しては、この質問のようなかたちではほぼ起こら

ないということですが、起きた場合には普通に手術療法になるのですね。

菅谷 脱臼の程度によります。脱臼が大きく跳ね上がってしまって、いわゆる烏口上腕靭帯が完全に切れてしまっているようなものは手術をしますけれども、いわゆる亜脱臼というか、そんなに大きく転位していないようなものに関しては保存的に見ることが多いです。

山内 質問の肩鎖関節脱臼に関しては別の要因ではないかということですね。

菅谷 おそらくそうだと思います。

山内 提示されているようなケースで別のものといいますと、具体的にどういったものがあるのでしょうか。

菅谷 50～70歳の中高年で、座位か

ら立ち上がりのときに後方に手をついて受傷することは、実はけっこうあるのです。これはいわゆる五十肩といわれているような、肩が夜中に痛くなって、すごく固まってしまうような症状のきっかけにもなりうるし、中には、こういう肢位を取って痛みがクッと出たのをきっかけに、肩の腱板断裂が起こってしまうケースもあります。

山内 いずれにしても、そのあたりの筋肉や腱が固くなってきて起きるような印象のある病気ですが、具体的にはまず、腱板の断裂のようなものが考えられるということですか。

菅谷 そうですね。腱板断裂、あるいは何らかの組織損傷が起こってくる。腱板断裂はけっこう大きな疾患ですけども、そこまで大きなものが起こらなくても、何か肩の中の組織損傷が起こって、それをきっかけに炎症が起こって、それが五十肩のようなものに進展していくことは十分考えられます。

山内 腱板断裂といいますと、私どもにはあまりなじみがないのですが、比較的多いものなののでしょうか。

菅谷 非常に多いです。

山内 どうしてそういったものが起きるかなどは、わかっているのでしょうか。

菅谷 腱板断裂自体がどうして起こるかということですが、まず人間の腕、上肢の使い方というのが非常におもしろいのです。我々が手を使ったときに

は当然肩が動いていて、患者さんはみなさん肩を使っている、腕を使っているとおっしゃるのですけれども、そのときに実は、日常生活もスポーツ活動もすべて、肩の上腕骨の骨頭を背中にある肩甲骨の関節が、追いかけて動いているのです。肩甲骨がしっかりと動くためには、脊柱や胸郭、あるいは骨盤までも動いているのです。そういう柔軟な動きが必ずあるのです。若い方はもともと動いているのですけれども、中高年になってくると、特に脊柱、胸郭、骨盤といったような中枢の動きが、意識されないうちにだんだん制限されてくるのです。

山内 いわゆる柔軟性が落ちてくるということですね。

菅谷 そうですね。デスクワークだとか、生活習慣だとか、運動習慣がないとか、ある人でもそうなることがあるので、それが一番大きなポイントになります。

また具体的には、ダイレクトに肩甲骨がしっかりと動かないと肩にすごく負担がかかってしまうのです。肩甲骨の動きというのは、胸郭や骨盤が動いていて、初めてしっかりと動くのですけれども、その動きは自分で意識できないのです。無意識のうちに動きが落ちてくる。そうすると肩を使ったとき、今まで普通に行っていた動作で負担がかからなかったものでも、急に痛みが出たりということが起こりうるのです。

山内 肩甲骨の役割というのは、いまひとつ意識していなかったのですが、とても大事な骨なのです。

菅谷 そうなのです。また同時に、50代ぐらいになってくると、退行変性が組織に起こってくるので、腱板や肩の組織自体が弱くなります。そこでそういうストレスが加わったときに断裂を起こしたりするということです。

山内 これは自然に治るというものではないのです。

菅谷 いったん腱板が切れてしまうと、腱板断裂の場合は自然には治りません。ただ、無症候性の腱板断裂というのも相当あるのです。最初は症状があっても、その後なくなってしまうとか、あるいは全く気づかない間に切れている方もけっこういるのです。

山内 動作は随分と制限されるのではないのでしょうか。

菅谷 そういふことはないのです。実は逆に、先ほど申し上げたように、胸郭や背骨の動きが落ちてくると肩甲骨が動かなくなってくるので、手を挙げるためにも、腱板が切れないと手が挙がらないということが起こりうるのです。要するに、体の退行変性、体の老化に合わせて切れてくることもあるのです。だから、切れる程度とか、あるいはかなり大きく切れていても、けっこう困らないという方もいる。非常におもしろいことです。

山内 極端に言えば、加齢に対する

適応現象かもしれないですね。

菅谷 まさにそういうことです。

山内 非常におもしろい現象ですね。

菅谷 通常、炎症が起こっていて痛みがあるとか、力が入らないとか、機能的な問題があるとか、そういうものに対して評価していきますが、断裂があることが直接的な原因でそういう問題症状が出ている場合には、手術が選択されるのですけれども、それ以外の場合には保存的に対応します。炎症さえ取れて、痛みが取れば困らない方が多いので、保存療法で症状が取れるチャンスも非常に多いわけです。

山内 保存療法は、よくありますけれども、痛いときはあまり動かさないので原則でしょうか。

菅谷 大原則としては、炎症が強い場合にはあまり動かさないといいことが大事です。

山内 炎症止めを打ったり、貼付剤を出したりするというのです。

菅谷 そうですね。最近ではいいのみ薬もありますし。

山内 もう一つとしては五十肩ですか。

菅谷 そうですね。腱板が切れなくても、立ち上がるときに後方に手をつき、ちょっとひねって、それから痛くなり、そこにだんだん炎症が起こって痛みが非常に強くなって、肩が固まり、五十肩のようになっていくパターンも多いのです。そういうものがきっかけ

で起こる場合、そのまま何も症状が出ずに治ってしまう方もいますけれども、ひどく症状が残るとしたら、五十肩方向にいか、腱板断裂のほうに向かっていくかの2つに分かれます。

山内 五十肩は、もともと五十肩がある方が痛めてしまうというのではないのですね。

菅谷 そういう話ではありません。

山内 五十肩を発症するというのですか。

菅谷 そうですね。そういうもののきっかけになることがあります。

山内 五十肩自体が、我々も漠然としたイメージしかないのですが、具体的にはどういった状態なのでしょう。

菅谷 まず肩の関節包、関節の袋ですが、これが炎症を起こして、すごく痛みを出して、袋が縮こまって肥厚してきます。短縮して肥厚してくる。それで可動域が制限されて、さらに周囲の筋や腱も短縮してきます。それで動かなくなってくる。最初の炎症が強い、夜間痛が強いのは、炎症期といわれる時期、それから固まっているだけの時期、あとは治ってくる時期と分かれるのですけれども、だいたい困るのは皆さん、炎症がすごく強い時期、痛い時期です。

山内 何となく五十肩というと、半年、1年ぐらいで治ってくるイメージが強いのですけれども、厳密にいうと、治ってきているのではない。

菅谷 痛みが取れてしまうと、あまり困らない。炎症期を脱するだけで、ある程度の可動域が出るのです。そうすると、皆さん困らなくなるので、もう治ったと思っている方がけっこう多いと思います。厳密な意味で健側と同じように治癒させるためには、しっかりと理学療法もやって、最低でも1年以上はかかるのではないかと思います。

山内 中には手術になる方もいらっしゃるのですか。

菅谷 通常、炎症期を脱することによって可動域が出てくるのです。さらに理学療法をすることでほとんど動きがよくなるのですけれども、理学療法を行っても一向に反応しないケースがたまにあるのです。

山内 その場合は手術なのでしょうか。

菅谷 頻度的にはだいたい5%ぐらいなのですが、手術は肥厚した、厚くなった関節包を、関節鏡という内視鏡を入れて、ぐるっと一周切る手術です。手技的にはそんなに難しくない、簡単な手術になります。

山内 切ってしまうのですね。

菅谷 切ってしまいます。

山内 それで大丈夫なのですか。

菅谷 関節包はおもしろくて、若いころは靭帯として働いているのですけれども、中高年になってくると悪さしにくいので、それこそ腱板が解剖学的に正常であれば、関節包がなくても、

肩の安定性には一切影響はないので、むしろ悪さをするような関節包は切っ
てしまって構わないのです。ただ、も
ちろん炎症期を脱すると、理学療法で
治る方もけっこうたくさんいるので、
本当に手術が必要になるのはたった5
%ぐらいです。

山内 そうしますと、後遺症も何も
ないということですね。

菅谷 全くないです。何の心配もな
いんです。簡単な手術です。

山内 そのあたりは加齢に対する適

応現象であるということですね。

菅谷 そうですね。非常に人間の体
はおもしろいですね。肩一つとっても、
非常にダイナミックです。

山内 あとは対症療法的な保存療法
で臨んでいく、痛いときはなるべく動
かさないのが大前提と考えてよいです
ね。

菅谷 それが非常に大事だと思いま
す。

山内 どうもありがとうございました。