安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ４９（１０月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、四十肩・五十肩です。四十肩は、五十肩や肩関節周囲炎、凍結肩、癒着性関節包炎などとも呼ばれ、40～70 代の特に女性に多くみられる病気です。発病すると肩の痛みが長く続き、肩関節が硬くなります。この痛みは、治まるまでに平均 12 ヵ月ほどかかります。主な治療法には痛み止めや関節内注射、リハビリテーションがあります。四十肩の原因は未だ解明されておりません。ただ最近は、小さな外傷や血流障害をきっかけに、老化を基盤とした関節包の軽度な炎症が原因となって発症する、といった考え方もあります。

症状

四十肩は三つの病期「疼痛（とうつう）期」「拘縮（こうしゅく）期」「回復期」をたどるのが一般的な経過で、原則的には良くなる病気です。各期間が半年間継続し、発症してから治るまでに平均 1 年半かかることが多いです。全体として 1～3 年が四十肩の病期として考えられています。

疼痛期

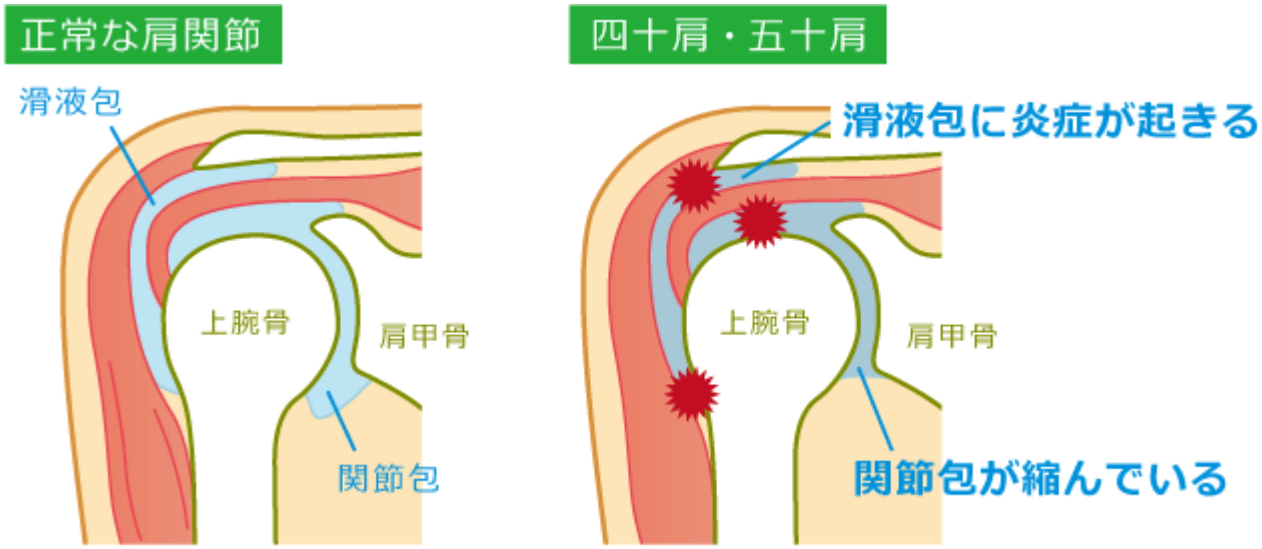
「疼痛期」の痛みは、腕を上げた時だけでなく、内側、外側とすべての方向に動かした際にみられます。痛みは次第に強くなり夜間痛もしばしばみられます。 痛みから睡眠障害に至ってしまうこともあります。

拘縮期

拘縮とは、関節が縮んで肩の動きが悪くなった状態を言います。 痛みや夜間痛などは落ち着きますが、肩を動かした時の動作の最後の部分での痛みはこの時期に多く見られます。また、肩の動きが制限され、とくに手が後ろに回らなくなることが多くなります。

回復期

少しずつ可動域が改善されていきます。ただし、中には痛みや拘縮が後遺症として残ってしまうケースもみられるため、 整形外科を受診し、しっかり治療する必要があります。



四十肩・五十肩への対処法

四十肩・五十肩を発症した場合、症状変化に応じた対応が必要です。

◆疼痛期

炎症期には激しい痛みがあるため、腕を動かす時はもちろんのこと、安静にしていてもズキズキと痛みます。そのため、痛みが出ない姿勢を探し、安静にしていることが一番です。お風呂で温めることも控えましょう。

◆拘縮期

四十肩や五十肩が拘縮期に入ると、強い痛みは収まってきますが、肩関節を動かしたときの痛みや稼働制限は残ります。ただ、この時期に肩関節をしっかりと動かしておくことで、回復までの期間を短縮することが可能です。

痛みに耐えられる範囲でしっかりと動かし、お風呂でゆっくりと温めましょう。

◆回復期

解氷期は文字通り、四十肩や五十肩の「雪解け」を迎える時期です。痛みがほとんどなくなり、稼働制限もかなり改善します。拘縮期に続き、しっかりと動かすよう心がけましょう。

【安井鍼灸整骨院の四十肩・五十肩に対する施術方法】

■ハイボルト療法

損傷組織が奥深くに広がっている場合や誘発物質が発生している部位にハイボルト(高電圧)の電気を与え組織の回復を促していきます。ハイボルト療法は即効性が期待できるだけではなく、損傷箇所を調べる「検査」として使用することもあります。

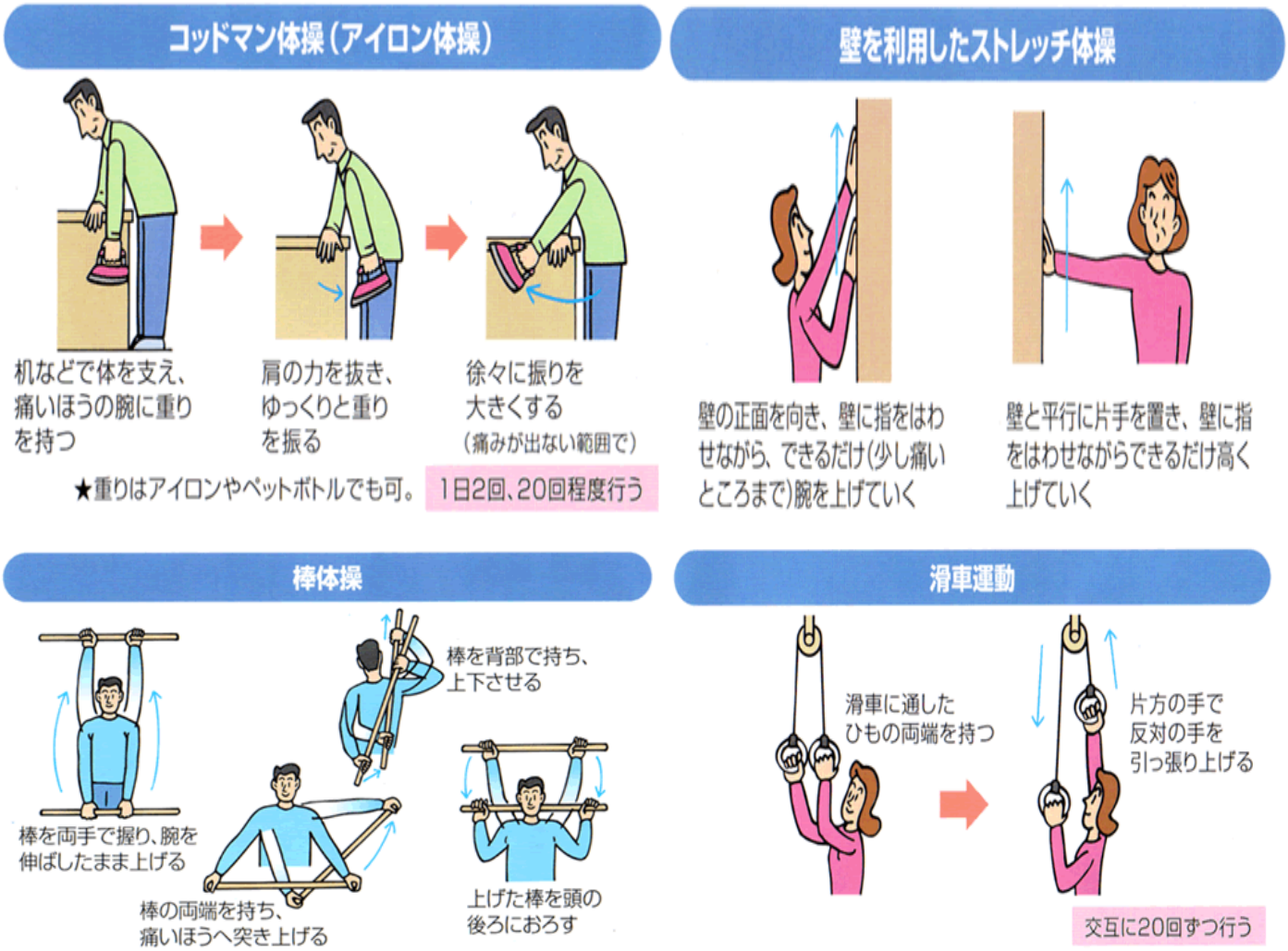
■経穴（ツボ）へのアプローチ

金属粒などがついたテープを経穴(ツボ)に貼ることで、点で刺激を与え筋肉を緩めていきます。
強い刺激が苦手な方や感受性が高い方などにおすすめな施術です。

■テーピング

「腫れの軽減」「筋肉の補強」「関節の固定」などの目的によりテーピングの種類を変えていきます。
一人ひとりの外傷(ケガ)の状態に合わせて、テーピングを行っていきます。

おうちでもできる四十肩、五十肩の運動療法



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)