

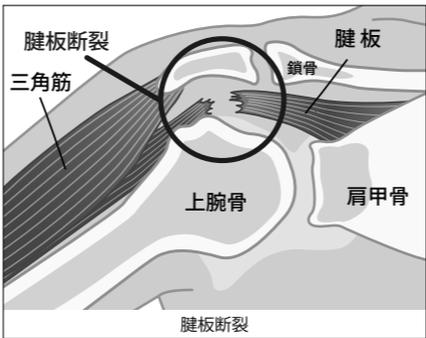
# 長引く肩の痛み中高年に多い「腱板断裂」とは？

腕をあげたりおろしたりするとき、肩の痛みや引っこかり感に悩んでいませんか？肩の**腱板断裂**は、年齢とともに増えていく疾患です。その原因や治療法について三宅孝宏先生に伺いました。

## 肩の痛みや動かさずらさの原因は？

代表的な疾患は「**腱板断裂**」です。腱板（上腕骨と肩甲骨をつなぐ板状の筋肉）が加齢やケガなどで切れ、腕をあげおろしする際に痛みや引っこかり感が出てくるものです。60歳の4分の1、70歳の半数にはこの腱板断裂があるといわれています。

五十肩（正式には肩関節周囲炎）と混同されることもありませんが、五十肩であれば1年以上痛みが続くことはありません。MRIを撮れば正しく診断できますので、痛くて服が着替えられない、夜間に痛くて眠れないなど日常生活に支障をきたしているようなら、専門医へ相談されることをおすすめします。



## どのような治療をするのでしょうか？

痛みが強い場合は、まず投薬や注射で炎症を抑えながらリハビリを行います。腱板が断裂していても、リハビリにより残っている腱板をうまく使えるようになるれば症状が改善されるケースは少なくありません。病院で指導を受けた内容を、自宅でもしっかり実践することも大切です。ただし、3か月ほど経けてもよくならない場合は「**関節鏡視下腱板修復術**」や「**人工関節置換術**」といった手術を検討します。

## 関節鏡視下腱板修復術とは？

5mm程度の切開を数か所行い、そこから内視鏡を入れて関節内を確認しながら、切れた腱板を骨に縫い付ける手術です。糸のついた器具を骨に挿入し、切れた腱板に糸をかけて引つ

張って固定します。術中はブロック麻酔を行うため、術後も痛みを感じにくい状態を維持することができています。ほかの手術と比べて傷口が小さいことから、出血が少なく、低侵襲であることが特徴です。

最近では、上腕骨の骨頭の一部を削って腱板が動けるスペースを広げ、元の位置より内側に腱板を固定する方法もあります。この方法により、これまで縫い合わせるのが難しかった広範囲に腱板が断裂している患者さんにも関節鏡視下手術を適応できる例が増えてきました。



## 手術後の経過を教えてください。

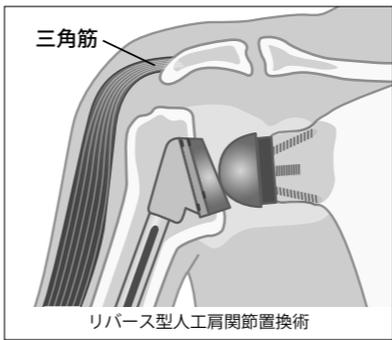
術後2〜4週間は、脇が閉じないように装具で固定します。装具の着け外し、着替え、シャワーが一人でできるようにすれば退院できます。数日で退院できる場合もあります。1か月ほど入院しながらリハビリに取り組み人もおられます。術後6週からは自分で腕を動かすことができます。「車の運転はいつからできますか？」という質問をよく受けるのですが、おおむね2か月後、自力で90度ぐらいまで腕があげられるようになれば可能です。術後半ほどはリハビリが必要ですが、回復すれば力仕事やスポーツにも復帰できます。

高齢で長期間のリハビリが困難な方や、関節鏡視下腱板修復術では不可能なほど重度の断裂がある場合は人工関節置換術を検討します。

## 人工関節置換術とは？

上腕骨と肩甲骨の関節面を切り取り、肩関節を人工関節に置き換える手術です。ただし、腱板が機能しなくなっている患者さんの場合、単に関節を入れ替えただけで

は動かさせません。そこで、関節の構造を通常と逆向きにして、肩甲骨側に球体の形状を、上腕骨側に受け皿の形状をした人工関節を設置する「リバースタイプ人工関節置換術」を行います。こうすることで、腱板の外側にある筋肉（三角筋）を使った挙上が可能です。この手術は65歳以上で腱板断裂があり、腕があがらない方が適応となります。



## 手術後の経過を教えてください。

術後1週から理学療法士に腕を持ち上げてもらいながら腕を動かす訓練を行い、3週からは自分で動かしていきます。一般的には3週間ぐらいで退院となることが多いです。退院後も定期的な検診を受け、人工関節に問題がないか診てもらいましょう。また、人工関節の脱臼を避けるため、術後3か月間は手をつくような動作を控えることが大切です。

## 肩の痛みに悩んでいる方へ

腱板断裂は放置していてもよくなりません。まずは正しい診断をつけて適切な治療を始めることが大切です。リハビリだけで改善する方も多いですし、手術となった場合も以前と比べて身体に負担の少ない手術を選択できるようになってきました。ぜひ、早めに専門医に相談してほしいと思います。

おおさかクリニック 整形外科部長  
**三宅 孝宏 先生**

