

# 香曾我部義則先生の今月のカルテ ⑪

## 慢性痛とペインクリニック

外科や内科に比べてなじみの少ないペインクリニック。「痛みの診療所」を意味するペインクリニックとは、どのような治療を行うのかを榎木病院（西花尻）麻酔科・ペインクリニック科の香曾我部義則先生が分かりやすく説明してくれるこのコラム。第11回のカルテは「五十肩」です。

肩周辺の痛みは主る「五十肩」について退行性変性（いわゆる老化）のためと考へて説明します。五十肩の原因はいえられていません。人に頸椎（けいつい）の病気や内臓（心臓、肺、胆のう）の異常でも肩に痛みが出る

### 40歳〜60歳にかけて多く発症する「五十肩」我慢せず「痛みの悪循環」をなくすことが肝心

必要ですが、今回は中年以降に多く発症する

まだによく分かっていませんが、加齢的

口の5%くらいに起こるといわれ、40歳から60歳にかけて多く発症します。

自然に症状が改善する

理学療法が重要で積極的に動かす

■プロフィール こうそかべ・よしのり 昭和54年3月岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科・蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長を経て今年4月1日から現職。日本麻酔学会専門医。日本ペインクリニック学会認定医。現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属



香曾我部義則先生

症状の特徴は、うずくような痛み「瘦（とろ）痛」と「日常の生活動作の制限」を取ろうと手を伸ばすといたささいな動きでも痛みが走る、安静にしても痛みが上腕やひじ・前腕・

手まで関連痛が現れることも。この時期の痛みは炎症が原因です。炎症は筋肉を癒（けい）縮（※1）させます。筋の癒縮も痛みをもたらし、炎症と筋癒縮によって痛みを増悪させる悪循環が形成され、症状の悪化を招きます。「2期（frozen期）」痛みが減少し関節拘縮（※2）が主体となる時期。「3期（thawing期）」拘縮が改善し、動く

※1 筋肉の緊張が高まり筋肉群のバランス間接の動く範囲が一見狭くなる状態  
※2 間接の運動が制限されること

つながりまます。まず痛みを出す動作や重い物を下げることを避け、抗炎症薬を内服し、肩用の保温サポーターを使用します。強い痛みには関節内や上腕骨と肩甲骨の間に局所麻酔薬とステロイドを混ぜて注射をすると効果があります。ヒアルロン酸の注射や、鎮痛と筋収縮を改善する肩甲上神経ブロックを加える

とさらに効果的です。理学療法ではホットパック、超音波など温熱、寒冷療法が行われます。痛みが減少してくる2期では拘縮の予防が主体。理学療法が大変重要で積極的に動かす。他動運動が必要で、次回には背骨の圧迫骨折（骨粗しょう症）についてお話しします。

問い合わせ 榎木病院 香曾我部義則先生 電話 2933355代