



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

けんけんばん 肩腱板損傷

今月号の相談は「肩の痛みが長期化し整形外科を受診したところ、肩腱板損傷と診断された」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 肩の痛みが長期化し、整形外科を受診したところ、肩腱板損傷と診断されました。ところが、投薬や注射ではなかなか改善されず、最近では手術を勧められています。できるだけ手術は避けたいのですが、そもそも肩腱板損傷とはどういった症状なのでしょう。

A 腱板とは肩関節を動かす4つの筋肉（棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋）および腱の複合体のことですが、この腱板が何らかの外力でダメージを受け変性してしまう状態のことを肩腱板損傷といいます。その原因については、ケガや使いすぎによって損傷してしまうケースもあり、加齢によって腱板がすり切れてしまうケースもあります。

ただ、筋肉治療の観点からすると、こうした構造異常は痛みに直接関係していないと思われ。医師のなかにはMRIなどの画像検査だけで「構造異常が痛みの原因」と断定する先生がいるようですが、加齢にともなう変性が原因であれば、高齢者のほとんどが同様の痛みに襲われるはず。しかし、これらの経年変化は中高年になると健常者でもごく普通に見られます。実際、同様の経年変化があっても痛みのない健常者が大勢いるわけですから、その原因はほかにあると考えるべきではないでしょうか。

Q では、この痛みはどういった症状なのでしょう。

A おそらく肩周辺の筋緊張が慢性化し、痛みが発症しているのだと思われます。先日、整形外科で半月板損傷と診断されたものの、痛みが改善しない患者さんを診ましたが、この方もやはりひざ周辺の筋肉にトラブルがあ

り、積極的に筋肉治療を施すことで快方に向かいました。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症の患者さんにも同様のケースが当てはまるので、痛みの原因が「構造的な異常」であると診断された場合には、一度、「筋肉の機能異常」であることを疑ってみてもいいかと思

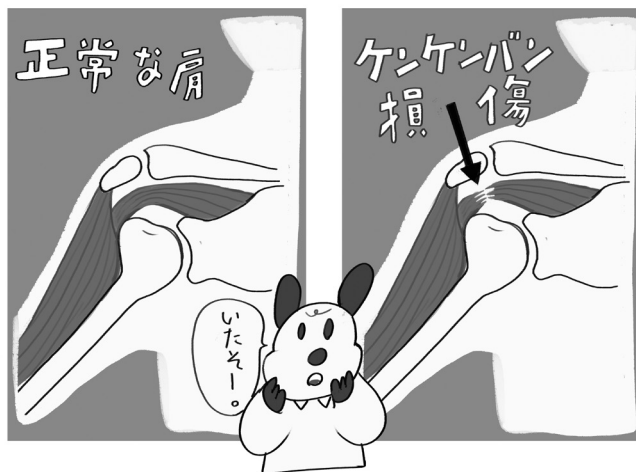
Q どの程度の治療期間で快方に向かうのでしょうか。

A 症状の程度にもよりますが、軽症の方であれば5〜10回の施術で良化を実感できるはずです。他方、重症のケースでは数ヶ月の治療期間を要するかもしれません。いずれにしても、はやめの治療が肝心です。まずは筋肉専門の治療院で筋肉の状態を

Q 効果的な予防策はあるのでしょうか。

A 肩に違和感を覚えたら、患部を適度にストレッチしたり、湯船に浸かって血流の改善をはかたりするといいでしょ。ですが、いったん症状が固定化すると、一般の人がどの筋肉に原因があるかを判別するのは難しいと思います。また、セルフマッサージにも限界があるので、違和感を覚えた段階で治療院に足を運んでもらうのが賢明です。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>
イラスト: 丸子万葵