



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 関節のゴリゴリ音

今月号の相談は「最近、肩を回すとゴリゴリといった音がする」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 最近、肩を回すとゴリゴリといった音がします。とくに痛みはないのですがどういった症状なのでしょう。

**A** おそらく肩関節周囲の筋肉や腱、靭帯などがこすれあつて生じている音だと思われまふ。中年になると軟部組織が硬くなり、筋肉や腱、靭帯などがこすれあつたときにこうした音が鳴りやすくなるのです。

あまりに頻繁に音がすると不快に感じるかも知れませんが、痛みがなければそのまま様子を見ていただいて構いません。ただ、軟部組織のこわばりが慢性化すると、五十肩に移行するケースもあるので、違和感がある方は一度、筋肉専門の治療院で診てもらおうといいでしょう。早期に筋肉のこわばりを解消すれば、重篤な症状に移行する可能性が減ります。

**Q** 指を引っ張ったり、指の関節を曲げたときにポキッと音が鳴るのも同様のメカニズムなのでしょうか。

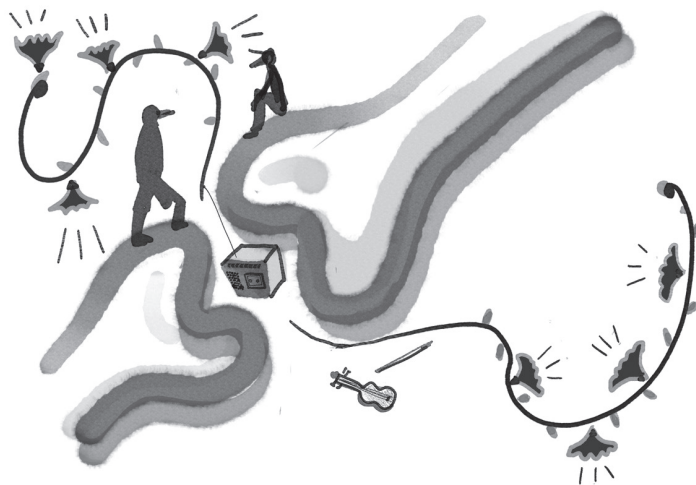
**A** これはいわゆるクラック音と呼ばれるもので、指を引っ張ったり、曲げたりする際に関節液のなかの気泡が弾けて発生している音です。これも痛みがなければ気にする必要はありません。しかし、むやみやたらに関節音を鳴らすのはオススメできません。たとえば、首を回して音を鳴らすのがクセになつていたりしますが、首を強くひねつた際、寝違えのような急性痛が発症するケースもあるので要注意です。このように関節をムリに鳴らそうとすると、軟部組織を痛める可能性があることを忘れないでください。

**Q** 関節の音が鳴るときに痛みが生じるケースもあるのでしょうか。

**A** 臨床上、よく見受けられるのが変形性膝関節症のケースです。膝関節の変形によって可動域が狭まり、膝を曲げていくとギシギシ、ミシミシといった軋轢音がして、それ以上動かせなくなつてしまいます。そして、変形性膝関節症の初期には痛みや熱感をとともなうこともあり、悪化すると膝が腫れてほとんど動かせなくなつてしまいます。痛くても動かせるうちはまだ初期症状の段階なので、早期に筋肉専門の治療院を受診していただきたいと思います。

膝周囲の筋肉のこわばりを解消することで痛みの改善につながりますし、腫れをさげることもできます。ただ、徐々に関節の変形がすすむと手術による治療しかなくなります。膝がギシギシして痛くて曲げられないというようなケースでは、一刻もはやく筋肉の施術を開始するべきだと思います。

「ふるかわふんと」 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