



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

四十肩（五十肩）

今月号の相談は「私は40代の主婦なのですが、最近、腕を上げにくくなったり、動かすときに痛みが生じたりするようになりました」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 私は40代の主婦なのですが、最近、腕を上げにくくなったり、動かすときに痛みが生じたりするような状況なのですが、これも支障をきたすような状況なのですが、これはどういった症状なのでしょうか。

A 四十肩の症状だと思われれます。肩関節周囲炎と呼ばれることもあります。肩や腕を中心に、背中や胸などの筋肉が硬くこわばったことが根本原因です。自覚症状がないうちに肩こりや筋肉のこわばりが悪化し、いつの間にか腕が上がらなくなったり、腕を上げようとすると激痛が生じたりするようになってしまふのです。

Q どういう人になりやすいのでしょうか。

A 私の臨床経験からいうと、若い頃から肩こりに悩まされてきた、背中が円くなってきた、長年にわたり運動不足だったなどの条件が重なると、四十肩になりやすい傾向にあります。また性差では、男性よりも女性のほうが発症しやすい印象です。あと、四十肩、五十肩というと、40〜50代の中年層がなるものと思われるかもしれませんが、実際には10代でなる人もいれば、60代以降でなる人もいます。

Q 「1〜2年くらいすると痛みが引く」といった話を聞いたことがあるのですが、実際のところどうなのでしょうか。

A たしかにそういった話を耳にすることがありますが、たとえ自然に痛みがやわらいだとしても、腕の上げづらさのような可動域制限が残るケースがほとんどです。これは症状の根本原因である筋肉のこわばりが解消さ

れていないためであり、いつ痛みが再発してもおかしくない状態がつづくということでもあります。痛みが小休止しているうちに積極的に筋肉治療をはじめてほしいと思います。

Q 治療にはどの程度の期間を要するのでしょうか。

A 四十肩、五十肩は長年にわたる筋肉への負荷が原因となっています。しかも、腕や肩の筋肉は日常的に使わざるを得ないので、回復には相当の時間を要します。とくに運動習慣のない方は筋肉の質が低下していることが多く、治療に1年近く要することもあります。比較的軽いうちでも3カ月くらいはかかるので、とにかく根気強く治療をつづけるほかないですね。

Q 予防法などはありますか。

A やはり大切なのは日頃からの運動習慣です。たとえば、生活のなかにラジオ体操を取り入れてみるのはいかがでしょうか。短時間で全身運動ができますし、関節の可動域を広げるうえでも効果的です。また、運動しているうちに「腕が上がりにくくなった」などの違和感にはやめに気づくことができるので、すぐに施術を開始すれば四十肩への移行を防ぐことができるでしょう。

「ふるかわ、ふんと」1973年生まれ。大卒卒業後、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:丸子万葉