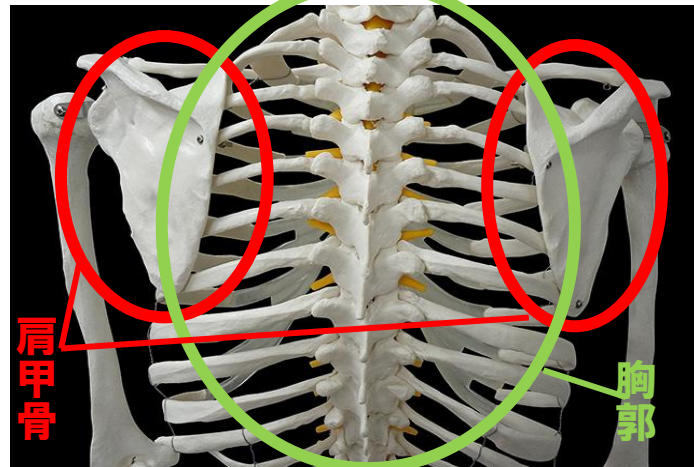
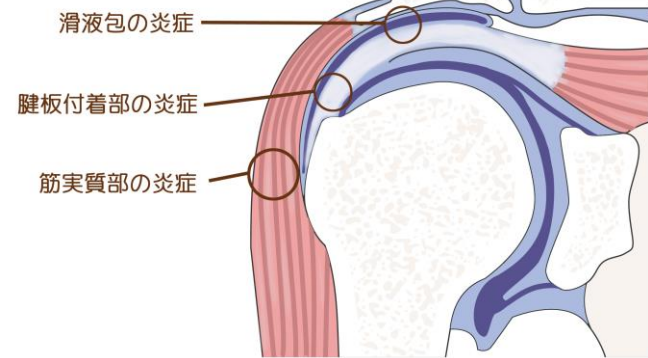


肩関節周囲炎とは、肩の関節が炎症を起こし関節自体の動きが悪くなる疾患のことを言います。四十肩と呼ばれることもあり、中年以降、特に50歳代に多く発症します。原因や症状は様々ですが、多くの場合、シャツを着たり、棚の上のものを取ろうとしたりするなど生活動作の中で肩関節を動かしたときに激しい痛みを感じる**運動痛**や、夜中に肩にズキズキとした痛みを感じてひどいときには眠れないなどの**夜間痛**などがあります。年齢を重ねることで、肩の関節を作っている**骨や軟骨、靭帯や腱などに炎症が起きることが主な原因だ**といわれていますが、我々理学療法士が考えるこれらの部位が炎症を起こす原因は、**肩甲骨・胸郭の可動域制限**にあると推測しています。

肩関節周囲炎の原因



肩甲骨と胸郭(肋骨・背骨・胸骨)は、肩関節の可動域を確保するために非常に重要な部位であり、この2か所の動きが制限されてしまうと、**腕を垂直まで上げたり、背中に手を回す際のひねり動作**を著しく制限します。この制限された状況下で肩関節のみを動かし続けると、**骨・靭帯・腱などに必要以上のストレス**がかかり、その積み重ねが痛みを引き起こすと考えています。

では、肩甲骨・胸郭の動きが硬くなってしまう原因はどこに隠れているのでしょうか。また、痛みが強い時の対処法やセルフケアなどはどのようにすればよいのでしょうか。このほかにも、肩関節周囲炎に関する治療過程など、具体的なお話を次回以降に紹介させていただきます。