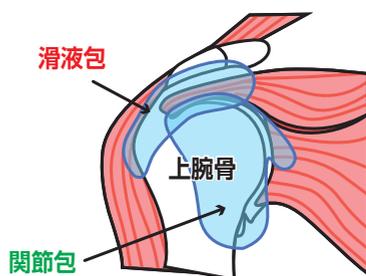
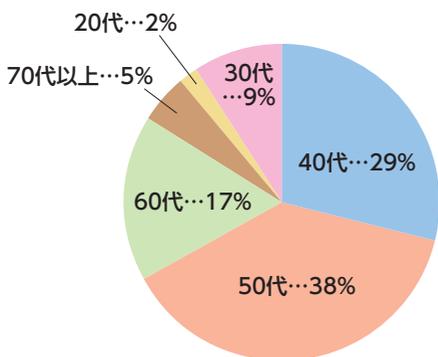


# 肩関節周囲炎とは？

肩関節周囲炎は一般的に四十肩、五十肩とも呼ばれています。40～70歳の年齢層に発症し、人口の2～5%がかかるとされており、特に40～60歳の女性に多いとされています。

関節を構成する骨、軟骨、腱（筋肉の一部）などが老化して肩関節周囲の組織に炎症を起こすことが主な原因と考えられています。**肩関節の動きをよくする袋（滑液包）**や**関節を包む袋（関節包）**が硬くなるとさらに動きが悪くなります。



## どのような症状が起こるか？



### 痛み

肩を動かすときや、夜中にズキズキする痛みが出現し、眠れないこともあります。



### 動きが悪い

肩の動きが悪くなることで、手をあげたり、服を着替えることが不自由になります。

## どのような回復経過をたどるか？

典型的な肩関節周囲炎は次の3つの病期を経て、1～3年くらいの経過で回復します。

### 炎症期

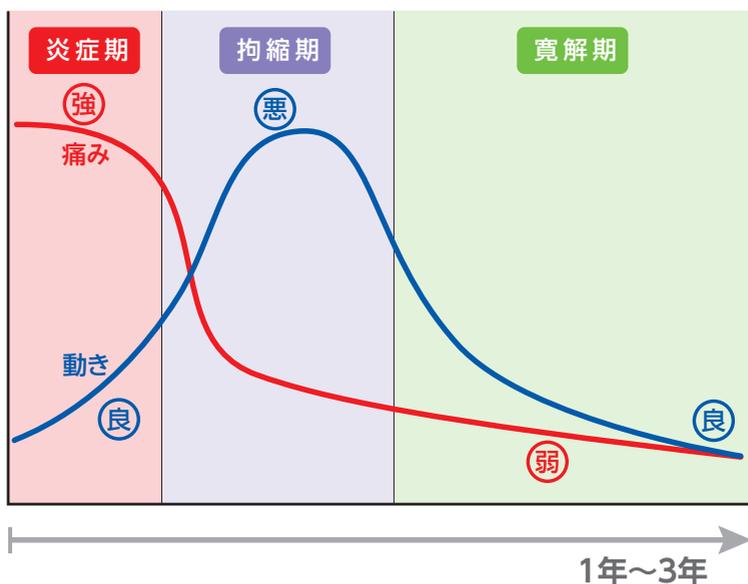
初めの症状として痛みが出現し、肩を動かすことが苦痛になります。安静時の痛みや夜間痛を生じるようになり、拘縮こうしゆく（関節が動きにくくなった状態）が徐々に進行します。

### 拘縮期

拘縮が中心となり、あらゆる方向に動きが狭くなりますが、痛みは軽快していきます。

### 寛解期かんかい

拘縮が徐々にとれて、動きが改善していきます。



治療は回復経過に合わせて行うことが重要です。  
次ページ「肩の健康自己チェック」で状態を確認しましょう。