

四十肩？五十肩？ 何で肩が痛いのか？



☆日常生活での肩の痛み

四十肩と五十肩は年代で分かれているだけで違いはありません。別名を**肩関節周囲炎**といいます。主な症状は横から腕を上げようとする、または前から腕をあげようすると激しい痛みであげられなくなる。腕を後ろに回すなどの動きが出来なくなる。夜、寝ている時に激しい痛み。四十肩、五十肩は発症すると完治するのに**半年から1年くらい**かかってしまうこともあるようです。

☆肩の構造と原因になる筋肉

ローテーターカフは肩の関節と上腕の骨がソケットのようにはまっている部分を離れないようにしっかりと固定してくれているインナーマッスル（**肩甲下筋、小円筋、棘上筋、棘下筋**）です。腕を水平より高く上げる動作等を繰り返したりしているとこの筋肉が上腕骨上部、肩峰（肩の骨の先端部分）等とぶつかったりはさまったりして炎症を起こします。これをインピンジメント症候群といい、四十肩、五十肩という症状のひとつとされています。

