



# うしくり通信



## 肩こり



**厚** 労省が発表する平成27年国民生活基礎調査によると、自覚する症状の中で男性の1位は「腰痛」、女性は「肩こり」となっています。ちなみに男性の第2位は「肩こり」で女性は「腰痛」です。

**そ** れだけ肩こりを経験している人が多いはずなのに全く自覚した経験がない方、特に外国人は肩こりで困る人の割合が少ないようです。つまり**肩こり**は病気というより、生活・仕事での姿勢やストレスなどによる生活習慣が主な原因といえます。

**典** 典型的な肩こりは、同じ姿勢で長時間細かい仕事をした後などに、首や肩甲骨や肩あたりに「おもだるい」「つまる」「張る」などと感じることをいいます。この場合主な原因は筋肉の疲労です。

**同** じ姿勢を続けていると、**重い頭を支え、重い腕を引っ張り上げ保持しているため**、僧帽筋、肩甲挙筋、菱形筋や脊柱起立筋などが疲れてきます。血行が悪くなり、重だるい感じを生じます。

**日** 常生活では、**長時間車を運転したり、パソコンに向かったり**、育児や炊事など同じ姿勢で行う行動が原因の大半です。人間の頭はほぼ体重の10分の1ほどで、とても重いのです。

**ま** た、日本人の意識の中には、肩こりがあんま、マッサージなどの治療対象であるため病気と認識し、病気としてすり込まれてきた歴史があります。肩こりの原因は「**筋肉の疲れである**」という認識を持つことが何より大切で、あくまでもあんま、マッサージはリラクゼーションであり、疲労を回復させる手段と考えるべきです。

**対** 処はなによりも、**同じ姿勢を続けない**ことが最も重要です。筋肉を疲れさせないように、仕事中に時々息抜きをし、**軽く首や肩の体操**をします。少しでも筋肉を休めてやると、また元の元気さを取り戻してくれます。軽いマッサージは良いですが、強い指圧は筋肉を痛めるので(もみがえし)、かえって次の日に痛むことがあります。腕の重さもかなりのものなので、両腕を机に置くことや、肘かけに腕をのせるなど、首や肩甲部の筋肉にかかる重さを軽減する工夫もしてください。

**肩** こりがひどい場合には、消炎鎮痛薬の**湿布やクリーム、ローション**などを使います。**筋肉の弛緩作用のある内服薬**の服用なども、筋肉の緊張を緩和します。

### ■ 肩の体操



- ①両腕を体につけて、肩を上にあげる。②次にゆっくり肩をおろす。 ①腕を伸ばし、肩を後ろから前へゆっくり回す。②同じように前から後ろへゆっくり回す。 ①両手を頭の後ろで組む。②両ひじを後ろに引く。③頭で手を押す。

### ■ 筋肉を伸ばすストレッチ体操



肩を内側に寄せ、両手をできるだけ後ろへ上げる。

手のひらを上に向けて、ひじを伸ばす。

肩甲骨を寄せる

肩甲骨を上の方に

手のひらを外側に向けて、ひじを伸ばす。

肩甲骨を前の方に

**注** 意が必要なのは、肩こりに他の重大な病気が潜んでいる可能性があることです。

**首** を動かして手にしびれが広がり、頑固な痛みがあるときは、頸椎性の神経障害の可能性や、内臓疾患の可能性もあるので、長く続く場合は受診をお勧めします。