



肩こり ～脳や頸椎の病気があるかも～

男女問わず悩んでいる人が多い

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、日常生活で自覚する症状で、毎回高い割合を占めるのが「肩こり」です。2020年も女性の1位でした。

長時間の姿勢の悪さやデスクワークが原因

人間の頭の重さは体重の10%程度で、一般的には5～7Kg、人によっては10Kg前後の重さを、首や肩の周辺にある僧帽筋をはじめとした様々な筋肉で支えているのですから、かなりの負担がかかっているのは言うまでもありません。この蓄積が首や肩の筋肉に疲労となって溜まって固くなり、血管を圧迫して血液の循環がわるくなったり、末梢神経を傷つけることでコリや痛みを感じたり、時に頭痛や吐き気などの症状を伴うこともあるのです。

適度な休憩と体操で緩和を

日ごろの姿勢の悪さや運動不足が原因となるため、同じ姿勢を長時間持続することを避け、肩こりが悪化しないよう、温めながら肩の体操や筋肉をほぐすストレッチをしましょう。

肩の体操

1. 両腕の力を抜いておろして、肩を上あげゆっくり下ろす。



2. 両腕の力を抜いておろし、肩を後ろから前へ円を描くようにゆっくり回す。同じように前から後ろへゆっくり回す。



3. 両手を頭の後ろで組んで、両肘を後ろに引く。同時に、組んだ手を頭で押し返すように意識する。



筋肉をほぐすストレッチ

1. 体の後ろで手の甲を背中に向けて手を組み、肩甲骨を寄せよう意識しながら手をできるだけ後ろに上げる。



2. 手を組んで頭の上にあげ、肩甲骨を上へ引き上げるように意識しながら、手のひらを上に向け肘を伸ばす。



3. 手を組んで手のひらを外側へ向け、肩甲骨を左右に開くように意識しながら肘を伸ばす。



原因不明の肩こりは病気が潜んでいる

肩こりが長引くと、頭痛やめまい、吐き気や手足のしびれなどの症状が出てくることがあります。また通常の頭痛の最も多い原因は肩こりに随伴する筋緊張性頭痛です。しかし、休んでも軽快しなかったり、鎮痛剤が効果ない場合は他の疾患を疑わなければなりません。

整形外科的な頸椎疾患や肩関節疾患であれば体操やストレッチで改善することも多いですが、動脈硬化や狭心症、頭蓋内疾患、高血圧、あるいは低血圧、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、歯のかみ合わせなどの歯科疾患、不安・イライラなどのストレスも自覚症状として肩こりが現れることがあります。

突然強い痛みの肩こりになった、今まで以上に肩こりがひどくなった、保温や体操、休息などで痛みが軽減せず、長時間持続する場合は早めの医療機関の受診をお勧めします。