

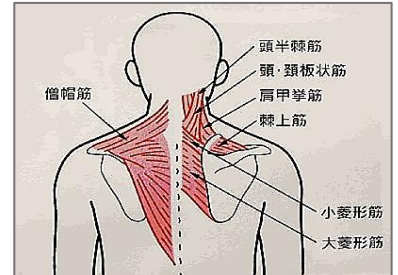
### 寒い時期に辛くなる「肩こり」の話



#### ●肩こりとは?

「肩こり」とは、正式な病名ではなく症候名であり、主に僧坊筋を中心とした肩甲骨周辺の筋肉群の張り・こわばり・痛み・重圧感などの総称です。肩には重たい頭や二本の腕の重さが集中するため、生活しているだけでもこりやすい場所であり、日本人の自覚症状の中でも、男性は第2位、女性は第1位となっています。(厚生労働省平成28年国民生活基礎調査より)

肩こりから頭痛や上肢・顔面の痛み、吐気を生じる場合もあります。

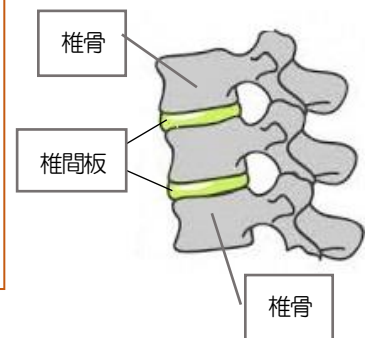


#### ●肩こりの原因

肩こりの原因には色々なものがありますが、一般的には病気によって引き起こされるものと、原因がわからないもの(本態性肩こり)に分けられます。

- (1) 首や肩の骨・筋肉に原因がある場合  
椎間板ヘルニア・頸椎症・後縦靭帯骨化症・肩関節周囲炎・胸郭出口症候群など
- (2) 首や肩とは別に原因がある場合  
心臓や肺の病気・高血圧・眼精疲労・歯周病や咬合不全・更年期障害など
- (3) 原因がわからない場合(本態性肩こり)  
姿勢がよくない(猫背・前屈み)・首や背中が緊張するような姿勢での作業・視力低下・運動不足・なで肩・長時間同じ姿勢・冷え・ショルダーバックなど

#### ＜脊椎のしくみ＞



#### ●肩こり対策のポイント

安静にしても痛みがひどくなる場合は、まず受診しましょう。検査をしても特に異常が見つからず、「本態性肩こり」の場合には、姿勢や生活状況をチェックして、改善してみましょう。



- (1) 背筋を伸ばして正しい姿勢を心がける
- (2) 机に向かって長時間うつむき姿勢を続けないようにする
- (3) 肩を冷やさないような服装を心がける
- (4) 蒸しタオルやカイロなどを利用して肩を温めて血行を良くする
- (5) 入浴で体を温め、リラックスしましょう
- (6) 視力低下は疲れ目のもとです。きちんと矯正しましょう
- (7) ショルダーバックのように片方の肩に負担がかかるものは避けましょう
- (8) 肩や首のストレッチなどで首や肩の関節や筋肉の柔軟性を保ち、血液の循環を良くして老廃物を流しましょう



#### \*「五十肩(肩関節周囲炎)」とは?\*

「肩関節周囲炎」は中年以降、特に50歳代に多く見られることから、「五十肩」と言われています。肩関節を構成する組織の老化に伴い炎症が起こることが主な原因で、肩関節の痛みと肩関節の運動制限が主な症状です。自然に治癒することもあります。放置すると日常生活に支障をきたし、癒着するとさらに運動制限が悪化します。

また、同様の症状が起こる疾患(石灰沈着性腱炎・腱板断裂など)の場合もあるので、痛みが持続又は悪化する時は受診しましょう。

