

肩こりやめます！

「肩こり」で悩んでいる方いませんか？*1

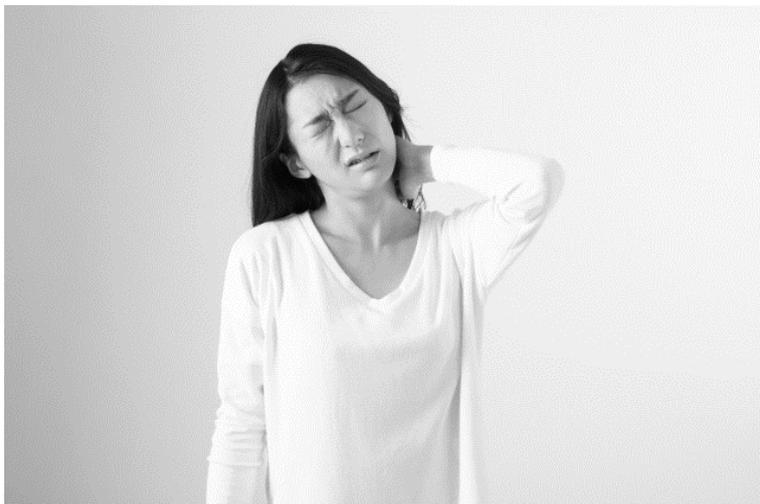
肩こりは、日本人が訴える症状の第3位です。肩こりの原因は医療分野では整形外科のみならず、内科・外科・眼科・歯科などの領域にまたがっていることが多く、原因の特定が難しい症状の一つです。

「肩こり」とは？*1

肩こりとは症状名のことであり、運動不足による筋力低下・過労・寒さや冷え・睡眠不足・姿勢の悪さ・精神的緊張などの要因から、肩周りの筋肉の「張りが強い」「痛み」「重だるい」「強張り」などの症状を指します。肩こりになる原因の筋肉は、頭を支えたり、腕を引き上げたり、腕を振ったりする機能を有し、頸部・肩関節の運動に関係する箇所になります。

「肩こり」の要因とは？*2*3

肩周りの筋肉が硬くなって血流が悪くなることや筋肉の疲労物質が溜まることで、痛みや痺れなど肩こりの症状が出てきます。つまり、肩周りの筋肉低下やなで肩・猫背などの悪い姿勢が主な原因として挙げられ、それにより上半身にある筋肉バランスが崩れてしまい、症状がでてきます。



「肩こり」をやめるには？*2*3

「姿勢矯正」と「運動」で肩周りの筋肉をほぐし鍛えることで。

姿勢を正す：

筋肉のバランスを整え、頸部や肩にかかる筋肉の負担を減らしましょう

姿勢の正しい方法は、壁を背にして、立った時に床に対して、耳の穴、肩の中央、くるぶしを結んだ線が一直線上に並び、背中（脊柱）を緩やかなS字カーブになるようにします。背筋を張ろうとして無理に胸を張ったりすると、反り腰になってしまい、腰痛リスクが出てきますので、注意しましょう。ご家族や友人に見てもらったり、写真を撮ったりして、今の姿勢を確認し正しい姿勢に直し、正しい姿勢を覚えましょう。

筋肉を伸ばす・鍛える：

肩甲骨を動かして、頸・肩周りの筋肉の疲労を減らしましょう

肩こりに関係する筋肉は肩甲骨に付いており、肩甲骨を動かすことによって、頸・肩周りの筋肉を伸ばすことができます。

肩こり対策の簡単な運動は、両手を鎖骨の根元に置き、そのまま両肘で円を描くように前方・後方に各10回2セット程ゆっくり動かします。肩を動かすのではなく、肩甲骨を動かすように意識してみましょう。

*1：厚生労働省. 令和元年国民生活基礎調査. 2019

*2：中林幹治. 肩こりを有する者の身体的特徴について. 日本臨床整形外科. 42(2)

*3：森本昌宏.〈総説〉肩こりの臨床--適切な診断と治療のために. 近畿大学医学雑誌. 2011

文責）廣瀬聖一郎（理学療法士・修士）