



肩こりについて

日頃から肩こりで悩んでいる方は多いと思います。「いつもだから…」「こりやすい体質だから…」と諦めずに、自分に合う肩こり対策を見つけてみましょう。

肩こりとは、首や肩に起こる不快感、こわばり、痛みなどの総称です。首や肩を中心とした筋肉には約6～7kgある頭と3～4kgある腕2本、合計で約15kgもの負担が常にかかっています。多くの肩こりは首から肩甲骨にかけての筋肉の緊張から生じます。

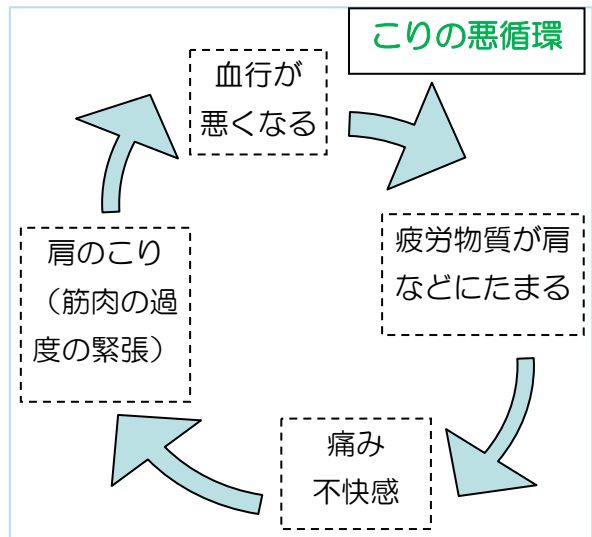


肩こりの原因

肩こりの原因でもっとも多いのは、デスクワークや読書、車の運転など長時間同じ姿勢を続けること、筋肉を酷使うことです。運動不足で首や肩、背中を鍛えていない場合、太りすぎて姿勢が悪くなったり、筋肉に負担がかかりすぎたりする場合にも肩こりが起こります。その他にも、高さの合わない机や椅子、度の合わないメガネやコンタクトなどが原因で姿勢が悪くなり肩こりが起こることもあります。虫歯や歯周病の人、蓄膿症の人、高血圧や低血圧の人も肩こりを起こしやすいといわれています。ストレスや不安で、血管が収縮して血行が悪くなり、老廃物が溜まって肩こりが生じる場合もあります。



肩こりの中には、臓器の病気などが原因で起こることもあります。例えば、狭心症や心筋梗塞など心臓の病気が原因となっている場合や肺がんなど肺の病気が神経を圧迫して肩こりを感じることがあります。また、肩に痛みがあって腕があげられない場合は五十肩の可能性もあります。「運動をした時に痛む」「手足のしびれや麻痺を伴う」「首や肩を動かしていないのに痛む」「徐々に症状が強くなる」といった場合には、医療機関を受診して原因を確認することが大切です。



肩こり解消法

姿勢が悪いと筋肉に過度の緊張がかかり、肩がこりやすくなります。正しい姿勢をとることで肩、首、背中
の筋肉の緊張が少なくなりこりにくくなります。



○正しい姿勢のポイント

- ・視線はまっすぐ前方に向けてあごを引く
- ・肩の力を抜く
- ・左右の肩の高さを揃える
- ・胸は軽くそらす
- ・腹筋を引き締める
- ・肛門を引き締める
- ・耳の穴、肩、股関節中央、ひざ関節中央、くるぶしが一直線上

○正しい姿勢の座り方のポイント

- ・頭をまっすぐひもで上につられているように座る
- ・胸を張りあごを軽くひく、深めに座る
- ・背もたれによりかからず、足の裏をしっかりと床につける
- ・机に向かう場合は、前腕が自然にのるようにイスの高さを合わせ、あごを軽くひく

○簡単な体操やマッサージ

- ・両手を前後左右に伸ばして肩の筋肉を動かす
- ・肩を回す
- ・肩を上げ下げする
- ・首を前後左右に曲げる

こっている筋肉に沿って手のひら全体でもみほぐしたり、指先で押したり、こぶしで軽く叩いたりするのも効果的です。その時、体の末梢から心臓に向けて行くとさらに血行がよくなります。痛いぐらい強くマッサージしてしまうと、筋肉を痛めてしまうので注意しましょう。



<お風呂で肩こり解消>



お風呂はリラックスするので筋肉の緊張がほぐれ、血流も改善され、肩こりが解消します。

肩を十分に温めるためには全身浴で、浴槽のふちに温めて巻いたタオルを敷き、後頭部を載せるようにして入浴するのがポイントです。浴槽に少しだけ体を沈み込ませるようにして頷くようにすると首の後ろのストレッチになります。

※入浴時には転倒や脳卒中など、事故や病気もおこりやすいので、決して無理をしないでください。入浴前後には十分に水分をとり、お湯の温度が高すぎないように注意しましょう。のぼせを感じたらすぐにあがりましょう。

肩こりについてもっと詳しく知りたい！気になることがある！という方は医師または薬剤師にご相談ください。

(きょうの健康・名医にQ 2011.6 2012.5 / 健康 salad
/ 肩こり大辞典 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>