

体とこころの通信簿

肩こり

まず正しい姿勢 筋肉も鍛えて



症状として肩こりは女性は1位、男性は2位だそうです。女性の症状を訴える割合は男性の2倍で10人中1・3人が悩んでいます。治す方法はないのでしょうか。

原因は、体形や姿勢に伴う筋肉の疲労、頸椎などの病変、内臓疾患などさまざま。年代によって傾向があり、「40代前後は、筋肉の疲労が原因の場合が多い」と肩関節の病変が専門の黒田重史・松戸整形外科病院院長は話す。

人間は、ボウリング球のように重たい頭を体の一番上に乗せて、2本足で歩く珍しい生きものだ。力仕事をしなくても、筋肉疲労は起きる。東京大総合文化研究科の石井直方教授（筋生理学）は「重力に逆らって立つために、ふくらはぎやお尻、背中など、体の後ろ側にある筋肉が、絶えず姿勢を維持しています」と話す。

前かがみの姿勢を続けると、背中の筋肉は、体を起こそうとしてフル回転で働く。負荷がかかり緊張が繰り返ると、血行が悪化。乳酸などの化学物質が排出できずに蓄積され、これらの物質が感覚神経を刺激すると、脳が「痛い」と感じる、と考えられている。

肩こりを解消する特効薬は、あるのか。黒田さんに尋ねると、「残念ながら、瞬時に解消する方法はないでしょう」。

相談 ナビ

日本整形外科学会のウェブサイト (<http://www.joa.or.jp/>) が参考になる。メニューの「症状・病気をしらべる」から「肩周辺の症状」に進むと、肩こりや五十肩の症状や治療法などが解説されている。頸椎症などについては「頸椎の症状」の項で解説されている。

肩こり

- やせている
- 運動はほとんどしない
- パソコンを使ったデスクワークや、長時間同じ姿勢を保つことが多い
- 椅子に深く腰掛け、背もたれによりかかることが多い
- 携帯ゲーム機でよく遊ぶ
- 気持ちが落ち込み、くよくよすることが多い
- 胸を後ろに回す、ひじを上げるなどの動作で肩が痛む
- 夜、寝返りや痛む肩を下にして横になるとズキズキ痛む
- 頭を後ろに倒すと手がしびれる
- 手に力が入らない

ドクター黒田の診断

①～③は肩こりになりやすい人。顔を上げて、骨盤をまっすぐに立てる正しい姿勢を心がける。1時間ごとに休憩をして肩を回すなどの対策を。すぐに効果は出なくても、肩周りの筋肉を鍛えることも大切。④～⑩は、整形外科の受診を勧める。⑦、⑧はいわゆる五十肩（肩関節周囲炎）、⑨、⑩は老化に伴って骨などが変性し、神経を圧迫する、頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症の疑い

日常生活では、いすに腰掛けるときに骨盤をまっすぐにすると、正しい姿勢を保ちやすい。肩を伸ばしたり、首を回したりなどするストレッチをこまめに心がけ、蒸しタオルなどで温めるのもよい。

こりやすい筋肉を鍛える方法もお勧めだ。①両肩をすくめるよう上下させる②両手を後ろで組んで肩をそらす③立ったまま壁に向かって腕立て伏せをする。こうした動きは、肩こりにかかわる代表的なもので、後頭部と肩、背骨をつ

なく幅の広い「僧帽筋」、肩甲骨を動かす首筋の「肩甲筋」、肩甲骨と背骨をつなぐ筋肉などのトレーニングになるという。

ただ、「単なる肩こり」の裏側に、別の病変が隠れていることもある。手足にしびれや感覚障害があれば、背骨やその周辺の組織が変性して神経を圧迫している可能性がある。内臓の病変が原因で肩がこる場合もまれにある。

肩こりの原因は千差万別。「気になったら、まずは整形外科を受診して」と黒田さんは話す。