



## マリーン健康通信 H27年度 第5号

### 〈肩こりに悩んでいるあなたに！〉

実は、日本人は肩こりに悩まされている人の数が多いと言われています。実際に、**肩が重く感じたり、硬く張ったりする感覚**は多くの方が感じたことがあるのではないのでしょうか？そのせいで仕事や家事などに支障が出てしまうこともありますよね。

そんな悩みを解消すべく、今回は肩こりについてお話しします。



#### ◇肩こりとは？

肩や首の後ろ側の筋肉が緊張して硬くなっている事を言います。

肩だけの症状だと思われがちですが、首がこることも肩こりと呼びます。

肩こりがあると自律神経のバランス機能が上手く働きにくくなるため、**頭痛、めまい、目の疲れ、倦怠感、不眠**などの症状の原因となることもあります。

#### ◇なぜ肩こりになるのか？

主な原因は血流の悪さ、**血行不良**です。

次のようなことが続くと肩の筋肉が緊張し血行が悪くなります。そして、**酸素や栄養**がうまくいきわたらず、**乳酸**などの疲労物質が蓄積されるため、少しずつ硬い筋肉へと変わっていくのです。

- ① 同じ姿勢での長時間労働
- ② 緊張やストレス
- ③ 睡眠不足
- ④ 冷え性
- ⑤ 運動不足
- ⑥ 歯痛
- ⑦ 肥満
- ⑧ 目の疲れ

こういった状態が続くと肩こりになりやすいといわれています。  
それでは、肩こりの治療法にどんなものがあるのでしょうか？  
簡単に紹介したいと思います。

## ◇肩こりの治療

治療にはマッサージ療法、薬物治療、運動療法（筋力を強化すること）、温熱療法、安静にする、などがあります。

また、明らかに原因の病気があるようであれば、その治療が必要となります。  
まずは、整形外科に受診して相談してみましょう。



### ①薬物治療

病院で肩こりの治療に使われる薬は、飲み薬、外用薬、注射薬の3種類です。

#### 〈内服薬〉

痛みや炎症を抑える薬や、肩の緊張をほぐす薬、神経の疲労を和らげ傷を回復させるビタミン剤などがあります。

#### 〈外用薬〉

痛みや炎症を抑える効果の薬が使われますが、湿布薬、ローション、ゲルなど様々なタイプの薬が使われています。

#### 〈注射薬〉

コリや痛みを感じる場所の周辺の筋肉への注射と、肩こりを起こしていると考えられる神経への注射があります。

## ②セルフケア

・体を温めることでコリをほぐす

蒸しタオルを患部にあてたり、ゆっくりと入浴して全身を温めることで血流をよくし、筋肉の緊張をほぐすことも肩こりの症状を和らげることが期待できます。



・ストレッチをする

体を動かすことで、筋肉の緊張を和らげることも肩こりの軽減が期待できます。

肩を上にごっと引き上げて、一気に力を抜いてストンとおろしたり、両腕を上にごーッと伸ばすなどして肩回りの筋肉をほぐしてみましよう



## ③市販薬を使用する

ドラッグストアなどで販売されている、痛みや炎症を抑える薬を使用するという方法もあります。

市販の薬にも湿布薬、テープ剤、ローションなど様々なタイプのものがあります。薬の種類によって使用感が異なるので自分が使いやすい、体にあったものを選んでみましょう。

**妊娠されている方、持病のある方など、市販薬にも薬の成分によっては注意が必要な場合があるので、薬剤師、登録販売者に相談してから購入を検討しましょう。**

## ◇肩こりを予防するには？

### ①正しい姿勢を保つようにする

背骨のS字のカーブを意識しながら正しい姿勢をとるように意識してみましょう。

猫背の状態は、正常の姿勢の時と比べると肩や首の筋肉に大きな負担をかけています。

背筋を伸ばして、首や肩の筋肉に負担をかけないような姿勢をとるようにしましょう。

### ②運動やスポーツで体を動かす

運動などで肩回りの筋力をつけて、よく動かすようにしてみましょう。体を動かすことで、全身の血流も良くなるので、続けやすいものを生活にとりいれてみると良いでしょう。

### ③自分の癖を見直す

いつも、同じ方の肩にカバンをかけていたり、同じ姿勢をとりつづけたり、片方だけ足を組むなどといった癖はないでしょうか。筋肉の使われ方が偏っていないかどうか、自分の癖を見直して生活することも肩こりの予防につながります。

### ◇最後に…

今回は、肩こりについて紹介させていただきましたが、いかがでしたか？

マッサージや市販薬を使ったセルフケアも効果的ですが、やはり一番は専門の先生に診てもらうことだと思います。

**無理なストレッチやマッサージは、かえって悪化してしまう**こともあるので注意してください。

#### 参考

第一三共ヘルスケア

NHK オンライン

タケダ健康サイト

日本整形外科学会

塩野義製薬

