

健康だより <肩こり>

<肩こりは現代社会の副産物>

国民病とも言われる「肩こり」頭と首を支えている肩周辺の筋肉が疲労して現われ「重い」「痛い」「張る」「こわばる」などの感覚を総称して「肩こり」と呼んでいます。

現代社会は、情報システムが進化し、コンピューターと無縁な生活は考えられない環境となりました。

パソコン作業で起こる身体的疲労は、主に、目、首、肩です。

又、便利で快適な生活は運動不足、生活習慣の乱れ、ストレスなどで多くの人が肩こりに悩んでいます。

厚生労働省の調査では、体の不調を訴える自覚症状の中で「肩こり」は女性で第1位、男性で第2位を占め肩こり人口は年々増加しています。中でも「肩こり」を訴える子どもが急増！低年齢化がすすんでいます。

子どもたちの生活を見ても、パソコンやゲームなどに費やす時間が増え、首や肩への負担が大きくなっています。

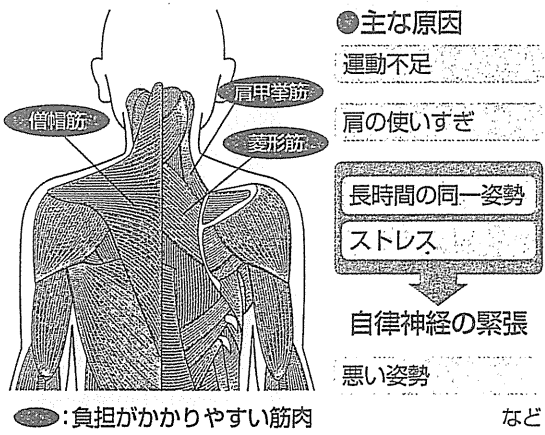
<肩こり改善のために>

筋肉の疲労によって起こる肩こりは、肩こりを防ぐ姿勢や、肩こりをほぐす運動など、普段から良い姿勢を保つとともに、1時間に1回程度、家事や仕事の合間などに、肩こりをほぐす運動をしましょう。

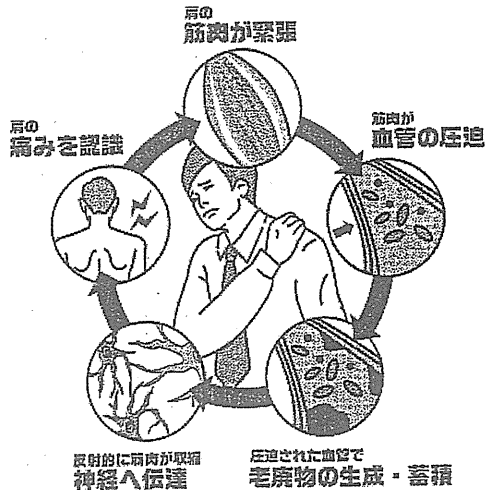
ぬるま湯にゆったりと肩まで浸かって温まることや、お湯に浸かりながら、肩関節をまわしたり、肩の上下運動をすると効果的です。

ホットタオルや、カイロを肩に当てたり、ドライヤーを方に向けて当てるなどの簡単温熱療法も効果があります。(やけどしないよう注意して)

肩こりが起こる仕組み

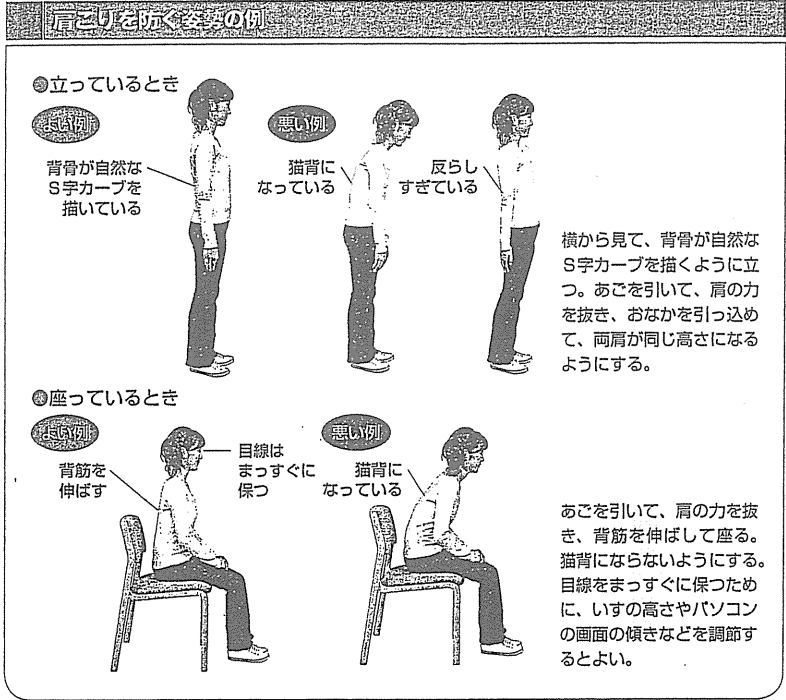


肩こりのサイクル

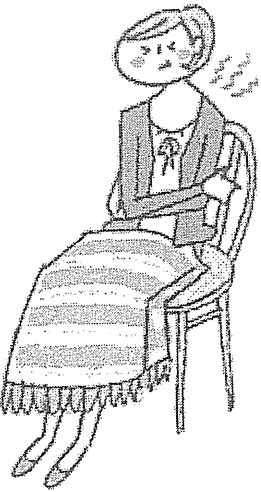
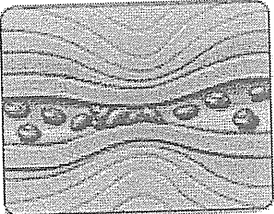
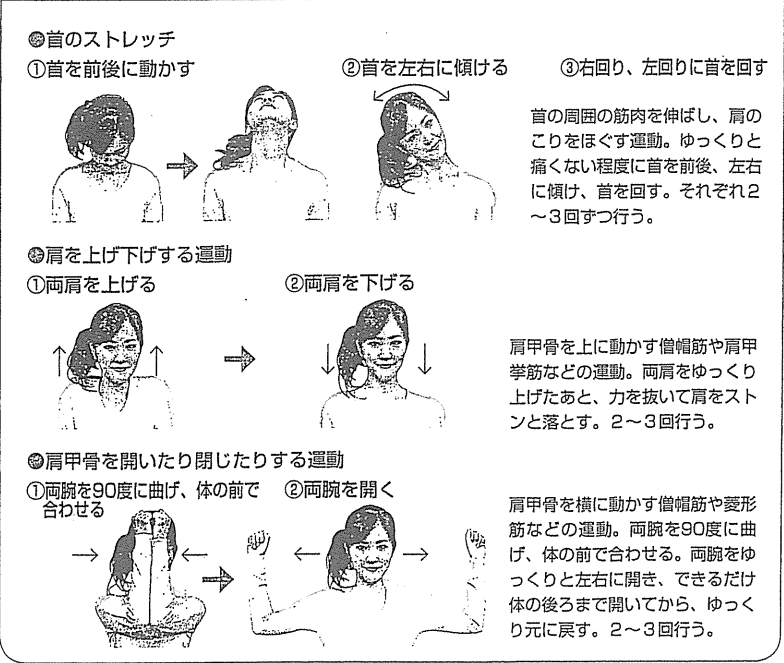


自分でできる対処法

- 姿勢の改善
- 運動
- こまめに休憩
- 温める
- 睡眠環境の改善



肩こりをほぐす運動の例



肩や首の周辺には、上図のように、大小さまざまな筋肉が幾重にも重なって首や肩を支えています。

約4kg ある頭や、片方で約 2～2.5 kgある腕を支えているため、常に負担がかかっています。

そのため、筋肉に疲労がたまって肩こりが生じます。肩こりの原因で一番多く見られるのが「筋肉の疲労」です。長時間での同じ姿勢のデスクワーク等、全身を使わずに同じ筋肉を使い続ける結果、筋肉が疲労し、老廃物がたまり、血行不良となり、さらに老廃物がうまく排出されなくなるという悪循環に陥ります。

一方、病気が原因で、その症状のひとつとして現れている場合もあります。

背骨や肩甲骨の疾患、心臓、肺、循環器系、内科系疾患、眼科疾患、うつなどの精神疾患などの可能性があり、「たかが肩こり」と甘く見ないで、肩こりがつらいときは受診して、原因を突き止めましょう

* 靴のサイズや、眼鏡の度数が合わない時なども肩こりの要因となります