

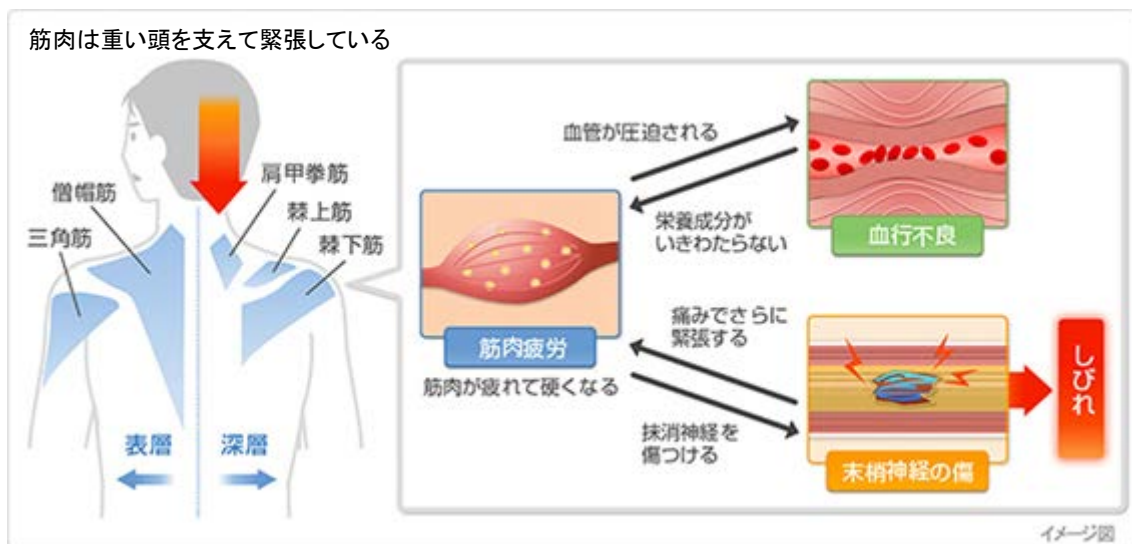
肩の痛み対策



肩こり

肩こりは、国民生活基礎調査の「通院者率」で毎年上位を占めています。（女性第一位、男性第二位）

肩は重い頭と腕を支え続けています。肩の筋肉が緊張し疲労を起こして血行が悪くなり、重さや痛みを感じるのが肩こりです。



<原因>

- ① 筋肉の疲れ…長時間のデスクワーク・パソコンなど同じ姿勢を取る
カバンをいつも同じ肩にかける等の姿勢のクセ
- ② 運動不足…血行不良と筋肉疲労
- ③ 冷え…血行不良による肩関節緊張と自律神経乱れ
- ④ 眼精疲労…目の病気や視力の合わない眼鏡、
パソコンやスマホで目の酷使等
- ⑤ ストレスによる緊張
- ⑥ その他肩こりを起こす病気…貧血・低血圧・狭心症心筋梗塞
胃潰瘍・歯のかみ合わせが悪い 等

<予防>

- ① 正しい姿勢（次頁参照）を習慣づける
- ② 運動で、筋力アップや気分転換を心がける
- ③ 肩周りの筋肉をつけ、頸椎、肩関節をよく動かす
- ④ クセを見直す…いつも同じ肩にカバンをかける・片方だけ足を組む等
- ⑤ 習慣的に偏った筋肉を使っていないか
- ⑥ ビタミンを取る…B1 は筋肉疲労緊張に
B12 は末梢神経の傷を修復
E は、血行不良の改善に効果

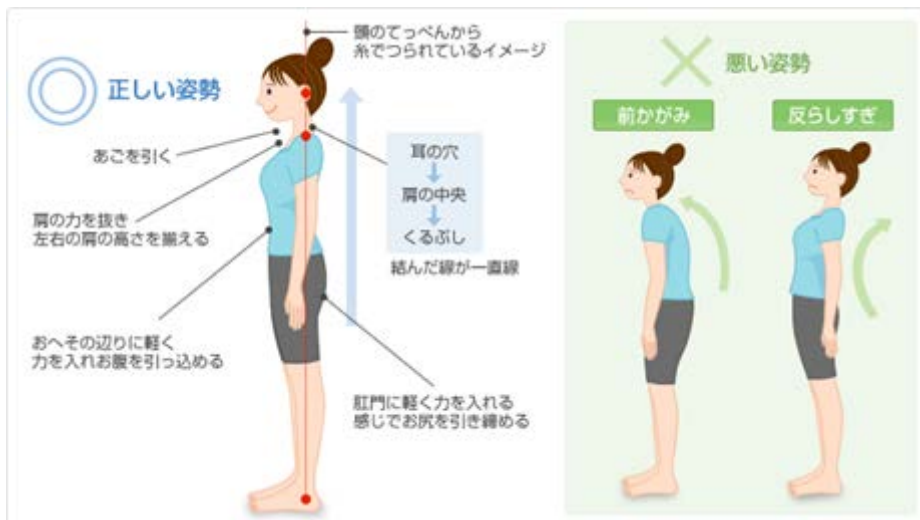
肩を気にする日本人

肩書き、肩身が狭い、肩を並べる、肩にかかる、肩透かしを食う、肩を落とす、肩の荷が下りる、双肩に担う、肩を持つ…等、日本語には肩を使った言い回しがたくさんあります。

ちなみに欧米には“肩こり”にあたる単語がないそうです。



予防①“正しい姿勢”とは？



座っている時の正しい姿勢は「健康だより」No. 228をご参照下さい。



五十肩（四十肩）

中高年を悩ませる肩の痛みで、正式名称は「肩関節周囲炎」原因は不明ですが、加齢により肩関節とその周辺の組織が慢性的な炎症を起こし、腕を上げたり後ろに回す動作に痛みが出ます。特に夜間に痛みが起き、眠れなくなることも。肩の運動で回復を早める事ができます。60日～1年半ほどで回復、回復後は同側に再発することはほとんどありません。

<五十肩の経過と運動>

	急性期	慢性期	回復期
痛みの程度	非常に強く痛む	和らいでくる	ほぼ改善
運動は	行わない	開始する	積極的に行う



<対処法>

- ① 入浴で血行を良くする
- ② 程よい程度のマッサージ…軽く押す、もむ程度、強い刺激は悪化させることも
- ③ 市販の薬の利用…湿布薬など
- ④ 病院受診…強い痛みは他の疾患が隠れていないか確認を

スマホ首（ストレートネック症候群）

スマホ・パソコン・携帯ゲーム使用時の、頭を前方に傾ける姿勢のため、首や肩に大きな負担がかかります。首、肩、背中への痛み、不眠、めまい、耳鳴り、イライラ等の不調を起こし「新国民病」とも指摘されています。

<予防>

- ① 姿勢に気を付ける…背筋を伸ばす（画面の角度や高さの調節）
- ② 休憩タイムを取る…1時間に1回は休憩を取る
立ち上がったり、肩を回したり体を動かす

