

Work on Life はたらくために、大切なことを。

あなたの身近でも急増!?肩こり不調



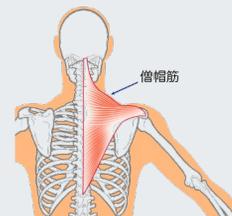
新年明けましておめでとうございます。今年もThe CAREをよろしくお願ひいたします。突然ですが、皆さんは肩こりについてどんなイメージをお持ちですか？実は、肩こりの自覚を訴える割合は多く、ご自身や身近でお困りの方もいることなのでしょう。できることなら、肩こりのストレスを軽減し快適に過ごしたいですよね。今日は、基本的な豆知識とともに、肩こり予防と治療についてご紹介します。

肩こりに関する基本的な豆知識

皆さんは、どのくらいの方が肩こりを身体の不調として自覚されていると思いますか？

厚生労働省の調査によると、なんと男性では1位の腰痛に続いて肩こりが2位、女性では腰痛や手足の関節痛を上回り、肩こりが1位という結果になっています。肩こりの代表的な部位は、**首筋・首のつけ根・肩・首から肩・肩から背中**などです。私たち**成人の頭の重さは約5kg程度**あるとされています。背骨はもちろん、首や上半身の筋肉全体で頭を支えて姿勢を保ち、身体のバランスをとっています。特に、肩こりに関係している筋肉は、**僧帽筋**（下図参照）という幅広い筋肉です。また、肩こりに伴う症状として、**張り・凝り・痛み・頭痛・めまい・眼精疲労・吐き気・倦怠感・手の痺れ**などができます。肩こりは、

- ・首や背中が緊張するような姿勢での作業
- ・姿勢の悪さ
- ・連続して長時間同じ姿勢をとること
- ・ショルダーバッグ
- ・身体の冷え・運動不足



のような動作・生活習慣で起こります。仕組みとしては、首や肩の筋肉の緊張が続き、筋肉に疲労物質（乳酸）がたまって硬くなります。これにより、血管が圧迫されて血液の循環が悪くなり、その結果、凝りや痛みが生じて末梢神経が傷つけられることがあります。血行不良によって、筋肉への十分な酸素や栄養が行き渡らないのです。そのため、さらに疲労がたまり、筋肉が硬くなるという悪循環を繰り返すこととなります。長時間のデスクワークやイスと机のアンバランス、PCやスマホ操作時など、猫背や前かがみによるゆがんだ姿勢、カバンを同じ側の手で持つ、などを続けることで、筋肉の疲労や緊張はよりひどくなります。

また**寒い時期**は、身体が冷えることで血行不良がおこり、肩こりをおこしやすくなります。さらに日頃から運動不足だと、筋肉を効率よく動かす機会が少なく、どうしても筋肉が硬くなりやすいですね。

ちょっとした工夫でできる予防&治療

- <予防> ・同じ姿勢を長く続けない ・温めて血行を促進する
 ・適度な運動やストレッチを行う ・半身浴などでリラックスする
- <治療> ・マッサージ療法・薬物療法（湿布薬、塗り薬、局所注射など）・安静など



肩こりがなかなか治らない場合、大きな病気が隠れている事も…。簡単に考えがちな肩こりですが、ご本人にとってはとてもつらい症状です。隠れている原因を見つけ、必要な場合は主治医の指示に従いしっかりと治療を行いましょう。肩こりに負けず、素敵な1年になりますように…今年もどうぞお願ひ致します。

CAREKEYは
「nsgk03823」

個別のご相談は
相談フォームへ★
ミッドウイフ
赤坂智美

ご相談はコチラから

