

## 慢性化する前に解消を

### 要因はさまざま

肩こりとは首から肩、肩甲骨、背中にかけて痛みや重たさ、突っ張りを感じる状態を言います。要因はさまざまです。X線やMRIなどで問題がなく、神経学的にも異常がない「一般的な肩こり」や、頸椎や胸椎、内臓、眼科などの疾患が原因で生ずる「症候性肩こり」、ストレスやうつが原因となる「心因性肩こり」があります。ここでは一般的な肩こりについて紹介します。人が起きているとき、頸椎、胸椎には約5キログラムの頭が乗り、約8キログラムの両腕をつり下げています。平行機能を維持しながら、首や背中の筋肉を収縮したり緩めたりして立位姿勢を保持しているのです。このバランスが崩れたときに、一方の筋肉に過剰な負荷がかかり、凝りが生じます。特に猫背の人、緊張しやすい人、前屈・後屈した状態が長時間続く人（パソコン、書字、携帯、ゲームなど）は注意が必要です。緊張状態で雪道を運転する場合や気の張る人との会話、寒冷環境（気温が低い冬場やク

ラーの効いた部屋にさらされることも肩こりを招くことがあります。運動不足や睡眠不足、体調不良などが引き金になることもあるでしょう。

### 慢性化すると悪循環

解消せずそのままにしておくと、慢性化する恐れがあります。慢性化すると凝った筋肉や筋膜の弾力性が低下し、筋肉の中にある細い血管が硬くなった筋肉に押しつぶされた状態になります。そうすると血流が悪くなったり、筋肉への酸素供給が低下したり、疲労産物である乳酸の排出も悪くなったりして、ますます悪循環に陥ります。血流不良や神経への圧迫

により、頭痛を伴うこともあります。

### ストレッチが効果的

慢性化する前に解消したいですね。姿勢が悪い人は、一定時間の作業で違和感を感じたら、首や肩、肩甲骨を動かして凝りをほぐしてください。ゆっくり、痛み持たない感じを実感しながら首周辺のストレッチをしたり、肩をギュッと縮めて一気に力を抜くというように、筋肉の収縮と弛緩しかんを繰り返すのも効果的。ただし、「症候性肩こり」の場合は患部を悪化させる恐れがあるので、この方法は避け、整形外科を受診してください。



取材協力◎山田 均さん  
整形外科センター 西能クリニック院長  
富山市高田71-1  
TEL.076-422-1551