

[肩こり]

肩こりは、内臓疾患や蓄膿症、眼精疲労、歯痛など、ほかの病気が原因のこともありますが、ほとんどの場合は、肩の筋肉の緊張と運動不足による血行不良によるものです。肩こりを解消するには、肩の筋肉の柔軟性を改善することが重要なポイントになります。

■ どうして肩こりになるのでしょうか？

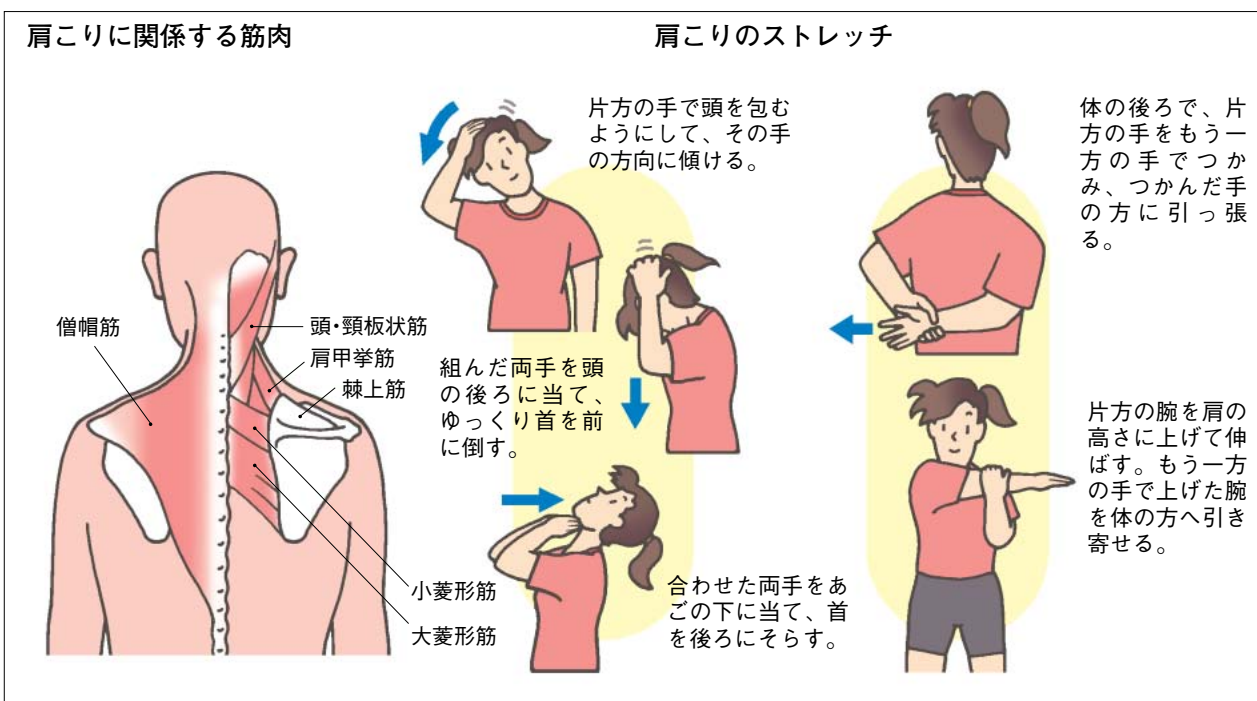
肩こりは、首の後ろから肩、背中にかけてのいろいろな筋肉、中でも僧帽筋という大きな筋肉を中心に、緊張が続き、筋肉内の血行が不良になることで起こります。

筋肉が緊張する原因は、精密作業や事務機器のOA化などによる長時間の同一姿勢、学校や職場での規格品の机や椅子と体が合わない、枕の高さが合っていない、体が沈み込みすぎる布団やベッドマットなどで姿勢が前屈みになっている、なで肩・いかり肩、猫背、職場での冷房の効きすぎによる冷え、学校・職場・家庭での人間関係、学業成績・業績の不振などによる精神的ストレスなど、さまざまです。女性ではきつい下着を着用し続けていることも原因となることがあります。

■ 予防法・軽減法を教えてください。

肩こりの予防には、姿勢の改善が重要です。「正しい姿勢を」と考えすぎず、俳優や女優、スポーツ選手の美しい立ち居振る舞いやフォームをまねてみるだけでもずいぶん姿勢がよくなります。悪い姿勢によって、筋肉が緊張しすぎている場合は、ストレッチとリラクゼーションが効果的です。また、同じ姿勢を長く続けないことも大切です。仕事の合間に両肘を机に置き、両手で頬杖をつく姿勢を取るだけで、後部頸筋群（首の後ろの筋肉）のリラクゼーションになります。

そのほか、蒸しタオルなどで肩を温める、水泳や肩こり体操など適度な運動をする、過剰な冷房を避ける、入浴し体を温める、マッサージシャワーを使う—なども肩こりを軽減します。なお、肩こり体操の方法は、医師に相談し、指導してもらってください。



監修：桜井 隆（さくらクリニック院長）

MEMO