

# 肩がこっていませんか？

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法科 守安 啓

平成25年国民生活基礎調査によれば肩こりは女性が訴える症状の第一位、男性では第二位となっています。みなさまも今までに一度は肩こりを経験したことがあるのではないのでしょうか？そこで今回は肩こりについてお話したいと思います。

## 「肩こりには医学的に明確な定義が存在していない」

肩こりは主観的な表現で、病気の名前ではなく症状名のためなかなか定義づけが難しいといわれています。肩こりの説明としては「頭の後ろから首の後ろ、肩甲骨周囲、肩関節部にかけての筋肉の緊張を中心とする不快感、鈍痛などの症状、愁訴」と漠然としたものになっています。

## 「肩こりの多様な原因」

肩こりは肩や首の整形外科的な疾患だけではなく、循環器、消化器、神経系、眼などの疾患が原因で発生することもあります。また極度の緊張状態やストレスなどによっても生じることもあり、なかなか原因を特定しにくい症状でもあります。そこで肩こりが起こりうる各疾患の特徴をあげていきたいと思います。

整形外科疾患：肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）、肩腱板損傷（肩関節を安定させる筋肉の損傷）が多く、どちらも肩が上がりにくくなったり、重いものを持つたりすると痛みが出る場合に疑わしい疾患になります。その他にも変形性頸椎症、頸部椎間板ヘルニア、胸郭出口症候群、事故などによるむち打ち症などもあります。

循環器疾患：心臓に問題のある狭心症の場合、肩こりが出現することがあります。胸の絞扼感や鈍痛などを伴う場合もあります。

消化器疾患：胆石症、膵炎などと関係していることがあり、腹部痛を伴うことがあります。

神経疾患：しびれ、けいれんなどで二次的に肩こりになることが多くなります。

眼科疾患：眼精疲労（目の疲れ）によるものが多く、テレビを近くで見たり、長時間パソコン作業をしたり、スマートフォンを長時間眺めていると肩こりに繋がりがやすくなります。

原因の肩こりではないかと心配される方がおられます。しかし先ほども述べたように一生のうちでほとんどの人が経験するものですので、肩こりのみの症状であれば過剰に心配する必要はありません。ただし、悪化する肩こり、胸部痛、腹部の痛み、しびれやめまいを伴う場合は早めに病院に受診して下さい。

## 「低血圧でも高血圧でも肩が凝る？」

低血圧だと全身の血行不良が起りやすく、肩が凝りやすくなってしまう。低血圧になりやすい女性には肩こりは多いと報告されています。また高血圧の場合は緊張している時やストレスにさらされている状態です。交感神経が働き、血管が狭まりやすいため血液が滞り肩こりになる場合もあります。

## 「肩こりの治療」

ではどうすれば肩こりを治すことができるかですが、残念ながら肩こりに完璧な治療法はありません。理由として原因疾患が多い点や、ストレスや緊張などで容易に増減してしまうという点があります。ゆえに国民のほとんどが悩んでいる症状なのです。しかしながら、完璧に無くすることは出来なくてもやわらげたりすることは可能です。そこでまずやって欲しいこととしては肩甲骨を動かすことです。肩には僧帽筋(図1)と

いう大きな筋肉があります。

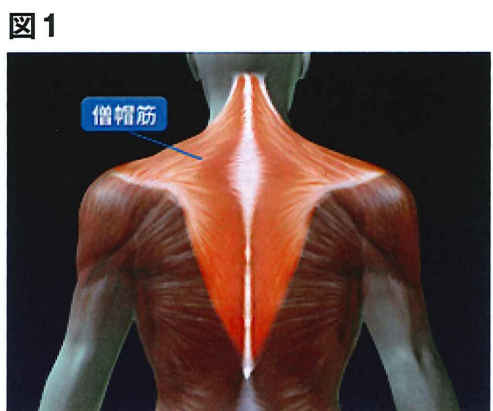


図1

この筋肉には心臓に血液が戻りやすくなる静脈弁がないという報告もあり、僧帽筋が硬いと肩こりになりやすいたことが考えられます。そのため肩甲骨を上下に動かしたり、前後に動かしたりすることによって僧帽筋の血流を良くすることで、肩が楽になった感じがします。注意点としてはやりすぎないことです。上下左右に10回ずつ程度動かすだけでも十分効果があります。デスクワークなど同じ姿勢を長時間とることの多い人は2〜3時間おきにするとう肩こりが楽になります。

肩こりの原因は長時間の姿勢や運動不足も関わっているとされています。今猫背でJ Aなごみを読んでいるあなた、少し目を休めて運動などしてみてはいかがでしょう。次回はいかなる具体的な体操を紹介したいと思います。