



日一日と気温もあがり、ぽかぽかとした日差しを感じられるようになってきました。春もすぐそこまで来ています。今回は肩こりのお話です。

■肩こりはどうしておきるの？

【肩周りの筋肉はとてものがんばっています】

頭は体重の約10%、腕1本は約6%ととても重い器官です。首と肩の周辺の様々な筋肉は、がんばって重い頭や腕を支えているのです。

重いものを支えている筋肉が疲れると、疲労物質がたまり筋肉が硬くなります。それが血管を圧迫することで血液の循環を悪くすることや、末梢神経を傷つけることなどがこりや痛みの原因となるのです。また、血行が悪くなると、筋肉に十分な酸素や栄養が供給されなくなります。そのため、筋肉に疲労がたまりやすくなり、ますます筋肉が硬くなるという悪循環が起こるのです。

【加齢による骨や腱の衰えによるものも】

加齢により、背骨の間のクッション(椎間板)が潰れることも肩こりや首の痛みなどの原因となることがわかっています。

また、五十歳前後に起こる「五十肩」といわれる肩の痛みは肩関節をとりまく腱の組織が老化して、使いすぎによる炎症が起こることが原因と考えられています。

【体型、持病なども肩こりの原因かも…】

一般に「猫背」や「なで肩」の人は肩や首にかかる負担が大きくなるため、肩こりを起こしやすいといわれています。

他にも、貧血、低血圧、高血圧などの症状があるときは肩こりを起こしやすくなります。また、狭心症や心筋梗塞、胃潰瘍などが原因になっていることもあります。

目の病気がある、視力に合わない眼鏡をかけ続けている、歯のかみ合わせが悪い、虫歯があって片方の歯でしかものをかめない、などが原因になっている場合もあります。

不安や長く続くストレスも肩こりを誘発するといわれており、注意が必要です。

■肩こりを予防するには

肩こりの主な原因がわかったところで、予防法を考えてみましょう。首や肩の筋肉に緊張が続かないよう、正しい姿勢を保ち、普段から体を動かすように心がけることが大切です。

【正しい姿勢】

背骨のS字カーブを意識しながら、正しい姿勢を保ちましょう。耳の穴→肩の中央→くるぶしが一直線になるように心がけると綺麗な姿勢になります。

前かがみの姿勢が長時間続く場合は、首や肩をまわして筋肉をほぐしましょう。

【体を動かして筋力アップを】

運動をすることで肩のまわりの筋力をつけ、頸椎、肩関節をよく動かすよう心がけましょう。水泳、バレーボール、テニス、エアロビクス、ヨガなど、全身を動かすものがおすすめです。

精神的な緊張をほぐし、ストレスを軽減することも肩こりの解消には有効です。軽いジョギングやウォーキングなど、気分転換を図りやすい運動を定期的に取り入れてみましょう。

【癖を見直してみましょう】

いつも左肩にかばんをかけている、同じ場所に座り同じ方向からテレビを見ている、片方だけ足を組むなど、習慣的に偏った筋肉を使っていないかどうか見直してみましょう。違う肩にかばんをかけてみるなど、日常的な癖を直すことでも、肩こりが起こりにくくなります。

肩こりは、マッサージや体操などのセルフケアである程度軽減することができます。また薬で痛みを抑えてこりの繰り返しを防いだり、ビタミンBやEを摂ったりするのもよいでしょう。

強い痛みがなかなか改善しないときや、頭痛、胸の痛みなど別の症状を伴う場合、歯や目の異常などが考えられる場合は、すぐに専門医を受診してください。