

あなたも悩んでいませんか？

肩こり

栄エンゼルクリニック

ひとことに「肩こり」と言っても、生活習慣によるものから内臓疾患に至るものまで、原因や種類はさまざまです。

新型コロナウイルス感染症対策として行われる、テレワークやオンライン飲み会など、新しい日常の中で今まで以上に悩む方が増えているのが「肩こり」です。正しい知識と対策で、快適な「新生活」を楽しみましょう。



肩こりとは？

首から肩・背中にかけての筋肉がこわばり、だるさ、重さ、疲労感、ときに痛みを感じる症状が「肩こり」です。関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅の広い筋肉がその中心となります。

肩こり痛が起きる理由

私たちの肩には、腕や肩甲骨に加え約6～7キログラムもある頭部の重さがのしかかっています。つまり、肩の筋肉に負担がかかりやすい構造になっているのです。特に日本人は、欧米人に比べて筋肉量が少ないために筋肉への負担が大きくなり、肩こりを起こしやすいともいわれています。

さらに、長時間同じ姿勢を続けたり、精神的ストレスを抱えているなどの条件が加わると、肩の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなり、疲労物質がたまったり、ビタミンの補給がうまくいかなくなったりします。その結果、筋肉がこわばって肩こりが生じるのです。長時間寒いところにいるときなども、体が緊張して肩こりが起こりやすくなります。

肩こり痛の症状

首のつけ根から肩・背中にかけて、筋肉がこわばり、張っている感じや痛みなどが出ます。「頭痛」「めまい」「吐き気」「集中力低下」「目の疲れ」「倦怠感」「腕や手のしびれ」なども、肩こりから生じる症状として現れることがあります。

肩こりの種類と原因

肩こりの原因は日常生活の習慣にある場合が多いのですが、なかには深刻な病気の症状として現れるケースもあるので注意が必要です。自分はどれに当てはまるのかを確認し、適切な対策を見つけてみましょう。

□日常生活が原因の肩こり痛

肩こりを引き起こす要因といわれているのが、姿勢の悪さ、運動不足、ストレス、眼精疲労といった、日常生活の習慣から生まれるものです。気づかないうちに、血行不良や筋肉減少、自律神経のバランスの乱れを招くようなライフスタイルを送っていることで肩こりが引き起こされています。生活習慣を見直すことで、肩こりの解消・緩和が見込めます。

□病気が原因の肩こり痛

病気が原因となって起こる場合は、医療機関での診察が必要です。思い当たる場合は、速やかに医師に相談しましょう。

肩や関節の異常が原因？肩に「激しい痛み」がある時

肩や関節に何らかの異常があつて肩こり痛が生じる場合があります。例えば「五十肩（肩関節周囲炎）」は、肩関節の周りの組織に炎症が生じることによる病気です。通常の肩こり痛とは異なり、肩の関節を動かすことで激しい痛みが生じます。また「腱板断裂」は、上腕の骨と肩甲骨とをつなぐ腱が切れてしまった状態で、肩に強い痛みを感じます。



首や肩の骨が原因？「しびれや重圧感」が強い時

「頰椎症」や「椎間板ヘルニア」などの首や背中の中の病気の症状として、肩こりが現れていることがあります。「頰椎症」の場合、症状が進むと後頭部の痛みや手足の重圧感、脱力感、マヒなどの重い症状が現れます。

「椎間板ヘルニア」の場合は、首を後ろに反らすと激しい痛みが生じます。また背中や腕、指先にもしびれや重圧感といった症状が現れます。

内臓疾患が原因？「肩以外にも痛み」がある時

内科系の病気が原因となって起きる肩こりもあります。この場合、肩以外の部位にも痛みや違和感などの症状が出ます。例えば「脳動脈瘤」であれば、頭痛やめまい・吐き気などの症状を、「狭心症」や「心筋梗塞」の場合には、左胸の他、左肩や左腕、胸背部にも強い痛みを伴うことがあります。他には、「糖尿病」「高血圧」「胆石症」などが肩こりの症状を伴う病気の例です。肩以外にも痛みが続く場合には、長期間放置しないように気を付けましょう。

セルフケアで行う「予防と治療」

肩こりは「予防」が大切です。職場や家庭で、簡単にできると感じることから始めてみましょう。

予防策

- 同じ姿勢を長く続けない

パソコン仕事や、読書など姿勢が固定される場合は、時間を決めて立ち上がるなど、意識して姿勢を正しましょう。

- 適度な運動や体操をする

在宅で過ごすことが多い時ですが、自宅の中でも簡単な体操などを行い、少しでも筋肉が固くなるのを防ぐことが、肩こりの予防につながります。お昼休憩の後、お手洗いに立った時などに肩回しやストレッチを行ってみてはいかがでしょうか。

- 入浴し身体を温め、リラックスする

入浴をシャワーで済ませる方も多いと思いますが、週に1度でも湯舟につかり、身体全体を温めることを心がけましょう。

どうしても時間がない方は、首筋から肩にかけてシャワーヘッドを近づけ、重点的に肩回りを温めることも効果的です。

治療方法

肩こりの治療と言われて真っ先に思い当たるのは、マッサージではないでしょうか。マッサージにも、指圧や電気など種類がありますので、自分に合ったものを選びましょう。マッサージの他にも温熱療法、運動療法、場合によっては薬や注射などを使った治療が必要な時もありますので、続いている症状に応じて医療機関を受診するようにしましょう。