

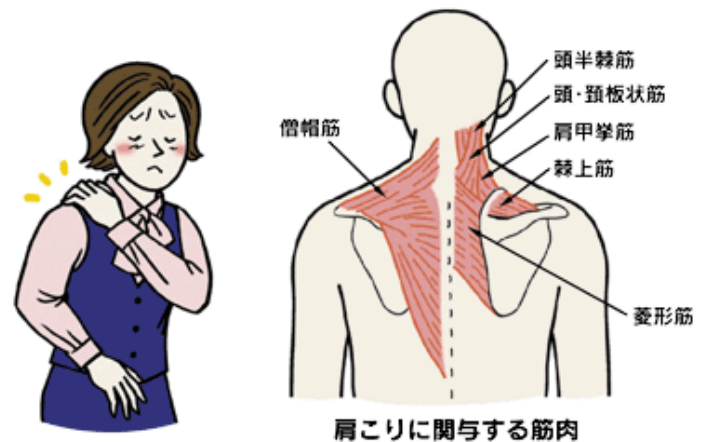
# 日常の痛み「肩凝り」

## ☆肩凝りとは？

首すじ、首のつけ根、肩、背中にかけて張り、凝り、痛みなどの症状が出現し、頭痛や吐き気を伴う場合もあります。

肩凝りに関係する筋肉は様々ですが、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広い筋肉がその中心になります。

肩凝りは平成 28 年の国民生活基礎調査における有訴者率では男性 2 位、女性 1 位を占める症状です。



## ☆なぜ起こるの？

頸椎性、心因性、眼疾患、肩関節疾患、心肺疾患、歯や顎関節疾患、耳鼻科疾患による場合と原因も様々です。肩凝りを引き起こす疾患には以下のものがあります。

「肩関節周囲炎」「変形性頸椎症」「更年期障害」「高血圧症」「低血圧症」「狭心症」など  
主な原因としては以下のものがあります。

「首や背中が緊張するような姿勢での作業」「姿勢不良（猫背・前かがみ）」「運動不足」「精神的なストレス」「なで肩」「長時間同じ姿勢をとること」「ショルダーバッグ」「冷房」など

これらの要因が、頭部や腕を支える僧帽筋やその周囲筋肉（肩甲挙筋・上後鋸筋・菱形筋群・板状筋・脊柱起立筋）の持続的な緊張により筋肉が硬くなり、局所に循環障害が起こるために症状として現れます。



## ☆肩凝りを予防しましょう

普段の何気ない行動の中に症状を引き起こす要因はたくさんあります。

日常生活で以下のことに気を付けることで肩こりの予防や症状の軽減に繋がります。

### ①体を動かして血行をよくしましょう

腕を良く振ってウォーキング、ラジオ体操などがおすすめですが、体への負担が大きくなりな  
いよう力みすぎないようにしましょう。

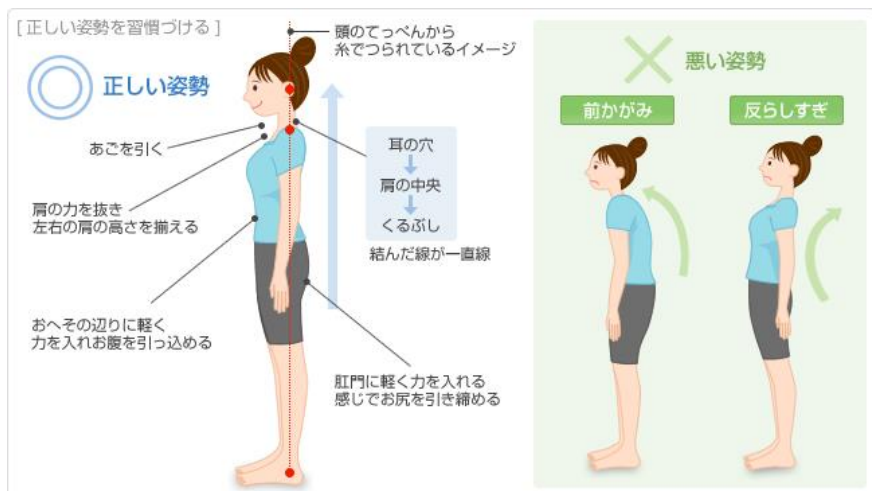
## ②肩や首を冷やさないようにしましょう

夏のエアコンでの冷やしすぎや冬の寒さで体を縮める行為は筋肉の緊張を高める原因となります。なので、蒸しタオルやカイロなどを使って肩と首を温めるようにしましょう。湯船でしっかり体を温めることも有効です。

## ③仕事環境の見直しをしましょう

スマートフォンやパソコンの普及により、背中が丸くなったり、長時間同じ姿勢になってしまいう機会が多くなっています。

なので、下図のような姿勢になるような環境づくりが必要です。



## ☆当院では

来院頂いた際に、医師の診察にて症状を調べ、その症状に応じて物理療法やリハビリを行っております。リハビリテーションでは、学療法士が患者様とマンツーマンで治療を進めていき、痛みの部位、関節の動きの範囲、身体の筋力、動き方などを評価することで痛みの原因を追求します。評価の結果明らかになった問題点に対して、運動療法（関節可動域運動、筋力増強運動等）を中心に共に症状消失・再発防止を目指していきます。

肩凝りで気になることがありましたら、当院を受診し医師に相談してみてください。

引用：[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed\\_neck.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html)