

# 健康新聞 11月号 今村病院健康管理センター

## 今月のテーマ 「肩こり」

国民病ともいわれる「肩こり」。頭と首を支えている肩周辺の筋肉が疲労してあらわれる、「重い」「痛い」「はる」「こわばる」などの感覚を総称して「肩こり」と呼んでいます。

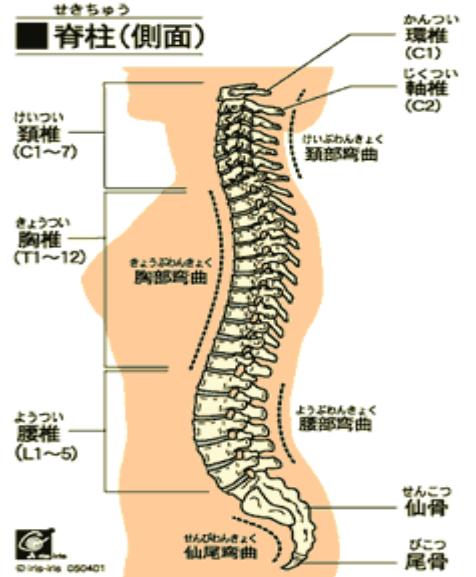
厚生労働省の国民生活基礎調査(2004年)によると、日本人の体の不調を訴える自覚症状の中で、「肩こり」は男性で2位、女性で1位と上位をしめており、肩こり人口は年々増加していることがわかっています。中でも肩こりを訴える子どもが急増中。なぜ、肩こりの日本人はこれほどまでに多いのでしょうか？ここでは肩こりのメカニズムについて紹介していきます。

### ★肩こりになりやすい人体構造★

#### 人間の骨格が、肩こりをつくる？

人体は背骨によって支えられています。

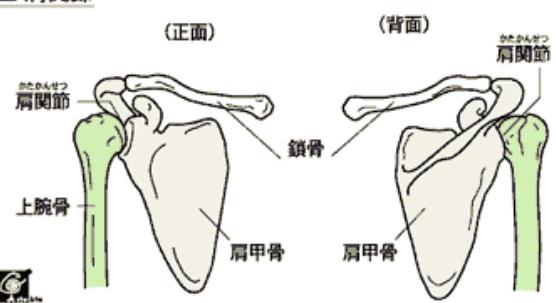
背骨は頭蓋骨の下から骨盤まで椎骨(ついこつ)と呼ばれる骨24個がつながっており、その部位によって「頸椎(けいつい)」「胸椎(きょうつい)」「腰椎(ようつい)」に分けられます。これらの骨は一直線に連結しているのではなく、側面から見ると「ゆるやかなS字カーブ」を描いており、「生理的弯曲(わんきょく)」といわれています。このS字カーブのおかげで人間はうまくバランスを保ち、2本足で立つことができる仕組みになっているのです。背骨の中でも、首の7つの骨「頸椎」は、肩こりと深い関係があります。



#### 大きな負担がかかっている「首の骨」(頸椎)

頸椎は、胸椎と腰椎にくらべて、前後左右・ねじるなど、可動範囲の大きさが特徴です。また頸椎は、重い「頭部」を支えるという役割もあります。人間の頭部の重量は、成人で3kg～4kgあるといわれています。これを支えながら前後左右に動くために、頸椎には常にかなりの負担がかかり続けています。その結果、頸椎を支える特定の筋肉に疲れがたまり、こりを引きおこしていきます。

#### ■肩関節



#### 「肩の関節」もまた、負担が大きい

肩関節は、動きが大きい点と重いものを支えている点が、頸椎と共通しています。肩関節はそれぞれ左右7つの関節が連動して動きます。単独で動くほか、腕の動きにも対応して動きます。そして、肩からつりさげられている重い「腕」を支えながら、さまざまな動きをする結果、五十肩など肩関節の故障を引きおこします。肩関節も、頸椎同様に大きい負担がかかる部位なのです。

#### 筋肉の疲労が肩こりを引き起こす

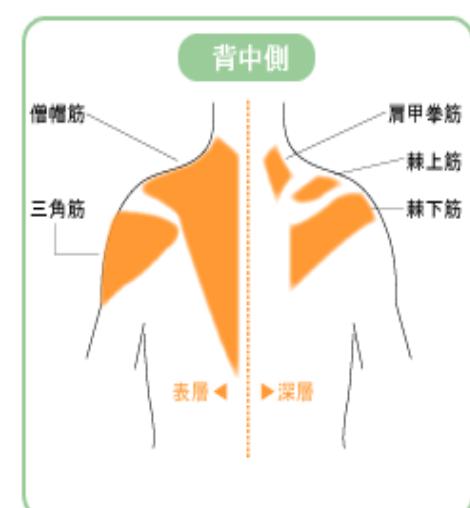
人間は骨格により姿勢を形作られますが、姿勢を保ちながら各部の動きをコントロールしているのが筋肉です。

肩や首周辺には、「僧帽筋(そうぼうきん)」「三角筋」「肩甲拳筋(けんこうきょきん)」「棘上筋(きょくかきん)」など、大小さまざまな筋肉があり、これらの筋肉は大きな負担がかかりやすい仕組みになっています。その結果、筋肉に疲労がたまって肩こりが起りやすくなるのです。

#### 肩こりに最も深くかかわる「僧帽筋」

僧帽筋(そうぼうきん)は、肩こりと最も深く関わる筋肉といわれています。

重い頭の角度を保つだけでなく、上体をおこしている間、左右合わせて10kgにもなるといわれる腕を支えているために、疲労がたまりやすい筋肉です。特に女性で筋力の弱い女性にとっては、とても疲労がたまりやすい筋肉といえます。



### 同じ筋肉を使い続けるとNG！筋肉疲労になりやすい

肩こりの原因の中でも、一番多くみられるのは「筋肉の疲労」によるものです。筋肉疲労による肩こりは、筋肉の使いすぎで血液の循環が悪くなり、筋肉内に老廃物がたまるために生じます。運動のしそうで筋肉疲労となる場合もありますし、慢性的に筋肉を使いすぎても筋肉疲労となって肩こりがおこります。たとえば、デスクワークなどによる「長時間での同じ姿勢」、これに伴う「不良姿勢」など、全身を使わずに同じ筋肉のみ使い続ける場合は、筋肉疲労を招きやすくなります。同じ姿勢を長時間とり続けると、腕や首を支えている筋肉(僧帽筋や肩甲拳筋など)が疲労しそれにより血流が低下することで、筋肉に老廃物が蓄積して、肩や首の神経を刺激していくのです。それが肩こりの痛みとなってあらわれます。

(注)筋肉痛は筋肉が炎症をおこしている状態をいいます。

筋肉疲労とは、筋肉の使いすぎで疲労が慢性化し、筋肉の血行が悪くなった状態をいいます。筋肉痛と筋肉疲労は同じではありません。



### ★肩こり解消法★

#### 血行を良くして、肩こり解消

肩こりの解消法はいろいろありますが、家庭で手軽にできる肩こり解消法として、筋肉を温めてコリをほぐし、血行を良くする方法があります。ここでは肩こりに効果のある入浴法を紹介します。

#### 肩こりに効果のある入浴法

ゆっくりとお風呂に入ることは、全身の血流を良くすることができるため、筋肉に蓄積された老廃物の排出を促進して、肩こり解消に役立ちます。肩こりを解消するための入浴法には、いくつかのポイントがあります。このポイントをおさえて、上手に入浴しましょう。

##### 入浴法ポイント1 基本は「ぬるめのお湯」に「首まで」「ゆったりつかる」

肩こりの方は、ぬるめの湯にゆったりと、首までつかって温まるのが一番です。

お湯の温度は38℃～40℃くらいのぬるめの温度が適当です。汗が出るくらい、ゆっくりとお湯につかりましょう。血行を良くする時間を長く持続させるためには、熱いお湯よりもぬるめのお湯の方が適しているといわれています。また、ぬるめのお湯にはリラックス効果もあります。

入浴の時間帯については、空腹・満腹のとき以外に入浴しましょう。空腹すぎると体力を消耗しやすく、満腹のときは消化が悪くなります。心臓の弱い方や医師に禁止されている方はこの入浴法は避けてください。

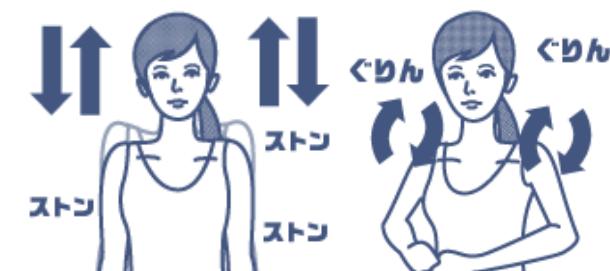
##### 入浴法ポイント2 効果アップ！お湯と水を交互にかけてみる

血管は温めると拡張し、冷やすと収縮します。この拡張と収縮を繰り返すことで、血流が良くなります。コリがひどい時は、シャワーを使ってお湯と水を交互にかける方法もおすすめです。

まず、こっている部分に40℃～42℃のシャワーを2～3分浴びせ、その後17～20℃のシャワーを2～3分浴びせます。これを交互に繰り返し、最後お湯を浴びて肩や首をあたためます。入浴後は、湯冷めをすると効果も半減しますので、冬は脱衣所や浴室を暖かくしておくことが大切です。また、肩や体を冷やさないように、お風呂からあがったらタオルで体の水分を十分にふきとりましょう。

##### 入浴法ポイント3 お湯の中で、体操も加えてみよう

ぬるめのお湯につかりながら、肩関節を回したり、肩の上下運動を行なうと、さらに筋肉がほぐれて血行が良くなります。無理せずに行ないましょう。



お湯には熱って…