

# ジヨイント

J O I N T

vol.84

[発行]



武部整形外科リハビリテーション  
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28  
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

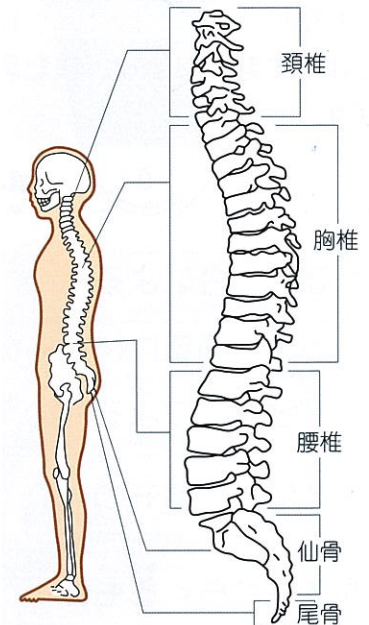
[編集] 新聞委員会

&lt;ホームページアドレス&gt;

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## かた よ ぼう 肩こり予防

肩こりは日本人に多く見られる症状で、また最近は低年齢化も進んでいると言われています。肩こりになると、首から肩や腕にかけての筋肉が常に緊張するため血行が悪くなり、痛みやしびれ、つっぱり感を感じるようになります。また、ひどくなると、頭痛や腕へのしびれ、腕の動かさずらさ、集中力の低下、気分がすぐれないなど、さまざまな症状を伴うこともあります。肩こりくらいと軽く考えて放っておく人もいますが、筋肉がこわばったり血行不良となるには様々な原因があります。そして時には他の病気が潜んでいる可能性もあるので、診察を受け適切な治療を受けるようにしましょう。

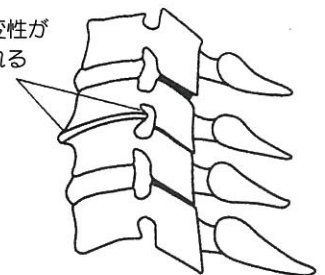


## 肩こりを伴う整形外科の病気

### ① 変形性頸椎症

40歳から50歳代以後の人に起こりやすい病気です。首の骨や関節の老化が原因で起こります。頸椎(けいつい)間をつなぐ靭帯や関節に長い年月にわたってストレスが加わると、椎間板(ついかんばん)の変性や、頸椎間にゆるみ(不安定性)が生じます。また頸椎の端の部分に骨のトゲ(骨棘:こつきょく)ができたり、神経の通る孔(あな)が狭くなって神経を圧迫します。症状としては頭痛、めまい、首や肩、また腕から手にかけて痛みやしびれがでます。

骨の変性が見られる



椎間板の変性がおこり、骨のトゲや神経の通る孔(あな)が狭くなって神経を圧迫します。

### ② 頸部捻挫(むち打ち)

頸部捻挫は、「むち打ち症」とも呼ばれます。典型的には、追突などの交通事故により、首が前方や後方から大きな力を受けて、弓なりにしなるような激しい動きを強いられることによって起こります。首の痛みばかりでなく、時には頭痛、手足のシビレが起こり、また脳しんとうのときのように吐き気やめまい、目の痛みを起こします。

けいけんわんしょうこうぐん

### ③ 頸肩腕症候群

若い女性に多く、頸から肩、腕にかけての痛みやしびれ、こりなどいろいろな症状を生じる状態を総称して「頸肩腕症候群」と呼びます。長い時間、同じ姿勢で仕事をしているときに症状が出る場合もあります。

かたかんせつしゅういえん

### ④ 肩関節周囲炎

40～50代に多く、肩が痛くて動かせない症状の病気をいいます。これは肩関節の周りの関節包や靭帯、腱などの組織の老化による変性や炎症によって起こります。また肩関節周囲炎は一般的に「五十肩」と呼ばれます。



## その他の原因から起こる肩こり

①筋肉疲労によるもの	重いものを運んだり、筋肉の使い過ぎで起こります。
②周辺の病気によるもの	目や歯、心臓など直接肩とは関係ない部位の病気により起こります。
③運動不足によるもの	体を動かすことが少なく、血行が悪くなり起こります。
④老化によるもの	筋肉や骨が弱く姿勢を保つ力が弱くなり、首や肩にかかる負担が増えることによって起こります。
⑤体型からくるもの	なで肩の人、首が細く長い人、また太っている人、やせている人などに起こります。
⑥姿勢からくる肩こり	長時間同じ姿勢でいて起こります。

\*肩こりの原因は1つだけでなくいくつも合わさっている場合があります。

## 肩こりを予防しよう

肩こりは普段から姿勢に注意すること、運動をすることで予防できます。

### 普段の姿勢に気をつけましょう

普段から背筋を伸ばし正しい姿勢を保つよう心がけてください。また、同じ姿勢を長くとらず、一定時間ごとに首を左右に曲げる運動や、上下に動かし、血流を促して痛みを和らげましょう。日ごろから、肩こりのあるところをよく温めること、よく動かすことが大切です。

#### 机で書きものをする時の姿勢



良い姿勢

背筋を伸ばし首～肩・腕にかけて自然に下ろした姿勢



悪い姿勢

前傾姿勢は、首・肩に負担がかかります

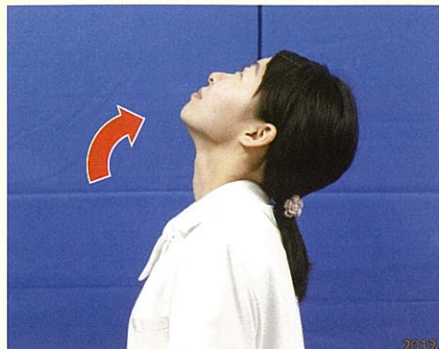
#### 良い姿勢



脊椎の自然なカーブを保つようにしましょう

やってみましょう ~肩こり予防の運動~

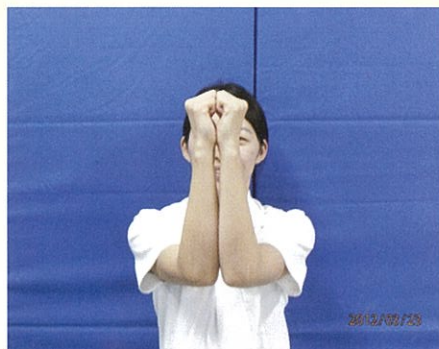
①頭の上げ下げ運動



②肩すくめ運動

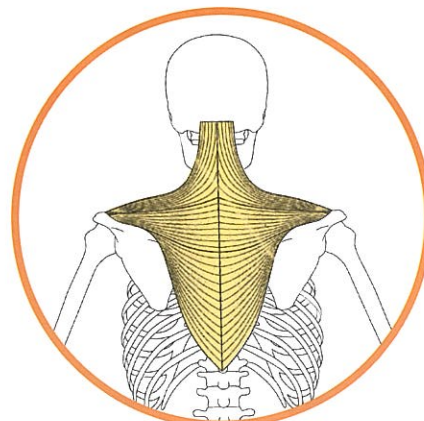


③肘合わせ運動 体の前で左右の肘を合わせます。



肩こり豆知識

首から背中に広がる僧帽筋そうぼうきんが最も肩こりになりやすい筋肉と  
言われています。



「がんこな肩こり」 信原克哉 小学館より

# 健康教室

2月17日金曜日、「転倒予防」と題して第158回健康教室を開催しました。転倒の危険度チェックや、転倒予防体操を行いました。たくさんの方に参加いただき、リハビリ室は大盛り上がりでした。



## 次回の健康教室のお知らせ

4月20日金曜日 13時30分～15時に開催します。  
テーマは「膝の痛み」です。たくさんのご参加をお待ちしています。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

