

肩こり



「肩こり」というキーワードは最近ではテレビや紙面、出版物でも多く取り上げられ、厚生労働省の調査では第二位の運動器の自覚症状との報告（2013）があります。

まず、人間の頭の重さは体重60kgの人で約5kgであり、それを真下で支えている首の骨、その周りを筋肉の力で支えています。

主な症状はその筋肉（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）に張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴う事もあります。

原因は首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人、運動不足、なで肩、習慣性（パソコン

やスマートフォン使用時の同一姿勢の長時間保持）、ストレス、冷え性（クーラー等）、円背（猫背）や腰の姿勢に由来した肩こりも高齢化に伴い増えています。
主な予防策を左記に記します。

- 1、20～30分ごとに休憩、軽い運動をする。（同じ姿勢を長く続けない）
- 2、入浴し身体を温めてリラックスする。
- 3、身体を冷やさない。（蒸しタオルなどで温めて血行を良くし、疲労をとる）

こういった策で改善しなければ医療機関を訪ねる事をお勧めします。

但し、同じような症状でも病気が潜んでいる場合もあります。（帯状疱疹、リュマチ性多発筋炎、線維筋痛症候群など）注意して頂きたいのは心筋梗塞や脳出血など、命に関わる症候性の痛みは鎮痛剤でも症状は和らぐ事もありますので安易にとらえず医療機関での精密検査をおすすめします。