

今回のテーマ：^{かた}『肩こり』

仕事をしていると肩が疲れる

肩に張りや重さを感じる

猫背、姿勢が悪いと言われる

肩を揉んでほしくなる



皆さんはこのような悩みはありませんか？

勉強していきましょう！

肩こりのチェックシート

チェックしてみましょう！

- 肩が重く感じる
- 同じ姿勢で作業することが多い
- 猫背である
- 首から肩にかけて硬さを感じる
- 首から肩にかけて張りを感じる
- 目がよく疲れる
- 手にしびれを感じている
- 吐き気を感じることもある
- ストレスを溜めやすい
- 視力が悪い
- 運動不足・睡眠不足である

チェックが多い人ほど

肩こりの疑いがあります



することが大きな影響を及ぼします。

アイロンをかけるなど、下を向いて作業

絵をかく、編物をする、洗濯物を置く、

モニター画面を見る、キーボードを操作する、本を読む、字や

肩こりを主に記載しております。(日常生活の中では椅子に座り

に起因するもの)の2つに分けられます(ここでは①に由来する

と、①「筋疲労が誘因となって生じるもの」、②「何らかの原疾患

疲労感、時に痛みを伴う症状の総称です。原因別に分類を試みる

首の後ろから背中にかけての筋の突っ張り感とたるみ、重み、

肩こりとは…

千賀院長に詳しく聞いてみました。(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

Q. 肩こりとはどんなものですか？

A. 僧帽筋(そうぼうきん)と呼ばれる筋肉が硬くなってしまい、血流を阻害することで痛みを感じるものです。「肩こり」はアメリカで「Stiff Neck」と言われています。アメリカでは首の症状と考えられています。整形外科医は本来にその症状が単なる肩こりなのか、頸椎椎間板ヘルニアや変形性



頸椎症などから生じている症状なのか、五十肩や四十肩のような症状なのかを鑑別する必要があります。

Q. どういう人がなりやすいですか？

A. 目を使ったり神経を使ったりする車の運転、細かい作業、パソコン作業などをする人がなりやすいです。またストレスを多く感じる人、長時間同じ姿勢をとっている人、歯を食いしばることが多い人もなりやすいです。更に、まぶたが落ちている人も下を向く傾向があるため肩がこりやすくなります。そして肺ガンが原因であったり、左の肩だけがこっている人は心臓が原因であったりします。

話は少しずれますが、僧帽筋が硬くなっても肩こりを感じやすい人と感じにくい人がいます。これは、痛みの感じ方の大きさが人によって異なっているからです。ただし、この痛みの感じ方が性格から来るのか、体質から来るのかなどの研究はされていますが、残念ながら原因は未だ説明されておりません。

Q. 治療は何を行いますか？

A. 単なる肩こりの場合は、低周波、ホットパック、マイクロ波、リハビリなどの手段を用いて治療します。

Q. 治療して治るのでしょいか？

A. はい、治ります。治ると言っても、ただ低周波やホットパック、マイクロ波、リハビリなどの治療をしているだけでは治りません。生活習慣を改めることによって治ります。例えば、細かい作業やパソコン作業をする際は集中してやりすぎず、休み休みやったり疲れたら

やめるなどの工夫が必要となります。

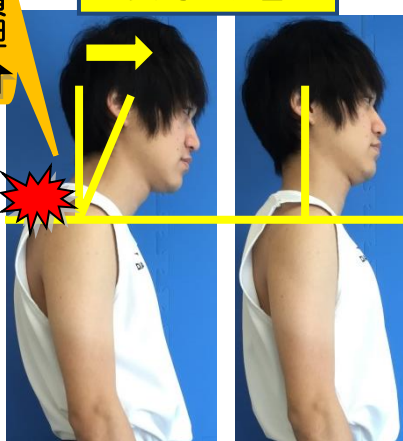
Q. 肩がこらないような予防法や注意点はありますか？

A. 姿勢の矯正やストレッチ、運動をすると良いでしょう。肩こりはスッキリしないなどの気分的な問題、情緒的な問題、交感神経や副交感神経などの問題も関わってきます。生真面目で几帳面な性格の人は特に要注意です。肩がこってくると痛みが生じ、集中力の低下や何か物事をする際の効率を悪化させてしまいます。

こんなことで受診してよいのかとよく聞かれますが、肩こりも整形外科での対象となります。どんなことでもお気軽に受診、ご相談ください。

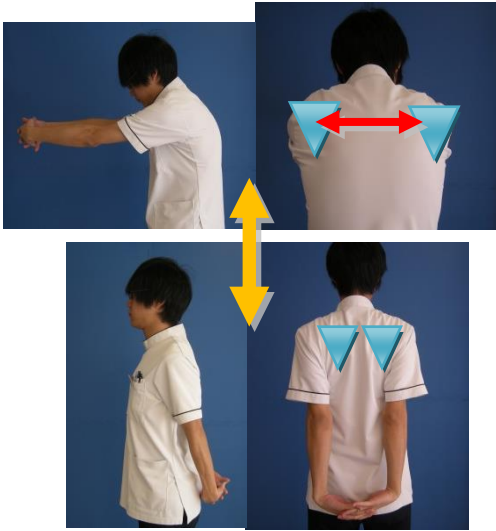
僧帽筋の負担 ↑

姿勢の影響

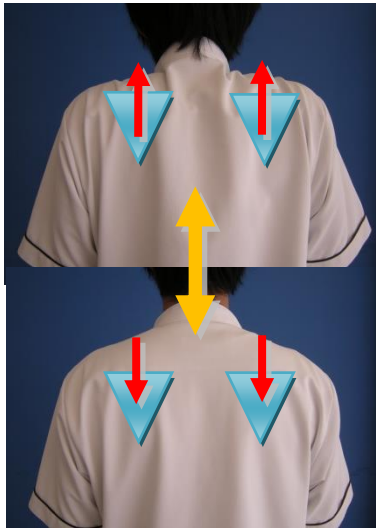


肩こりしやすい しにくい

理学療法士による運動指導



肩甲骨を背骨に寄せて、
離します



肩甲骨を上げたり
下ろしたりします

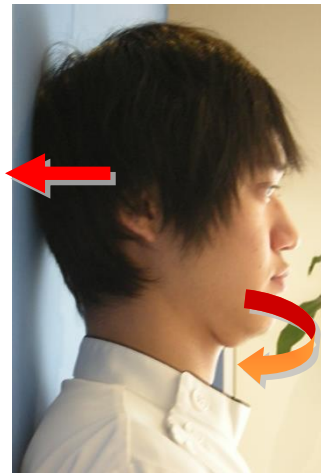
① 筋肉・肩甲骨の柔軟性
僧帽筋を柔らかくしながら、
肩甲骨を動かしましょう

- ① 筋肉・肩甲骨の柔軟性
- ② 姿勢
- ③ 眼球運動



眼を上下左右に動かします

③ 眼球運動
眼精疲労から生じることもあるため、
眼球運動も行っていきましょう



② 姿勢
肩こりの方に多い猫背の
姿勢を直しましょう

顎を引いて、
頭を壁に押し付けます



自然と肩の力が
抜けます

骨盤をしっかり
立てることで、
背骨や頭の位置が首や肩
に負担の少ない
ポジション
となります



デスクワーク時の
姿勢は？

枕について～井上寝具さんに聞いてみました～

肩こりの方から「枕が合っていないかも：」「私にはどういう枕が良いのかしら？」という悩みをよく聞きます。そこで今回はオーダーメイドの寝具を販売している井上寝具（南町五丁目）さんにお話を聞いてきました。

井上寝具さんの特徴は、枕と身体の間をなくすように個人の体型に合わせて枕を作成すること、普段私達が寝ている状態を再現して枕を作成することです。畳・ベッドで寝ている人、硬い・柔らかい敷寝具で寝ている人など、寝ている環境は個人によって異なります。その環境を考慮した上で枕を作成することで、より身体に負担の少ない枕が出来上がります。また、現在寝ている敷寝具が自身の体型に合っているかどうかもアドバイスしてくれます。

○オーダーメイド枕の作成方法○

- ① 立ったままの状態を横向き・上向き寝のラインを測定（図1）
- ② 売り場にて現在寝ている寝具の寝心地に近い状態を再現
- ③ 測定したデータに基づき、その場でオーダーメイド枕を作成（図2）作成した枕を②の寝具に寝ていただき微調整



図1

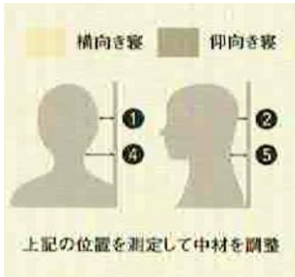


図2

オーダーメイド枕が無料です。お試しいただくのに約一時間かかりますので「無料お試し」のご予約の上、ご来店ください。

- ※作成した枕は十年間無料調整※
調整が必要になる原因は：
- ① 頭の重さで枕がつぶれる
 - ② 本人の体重の増減
 - ③ 敷寝具（マットレス、敷き布団、パット）がつぶれる
 - ④ 敷寝具を買い換えたり

人の就寝時間は一日の約三分の一～四分の一あります。その寝ている時間に体に接している枕や布団に気を配ることは、体にとって非常に大切なことです。肩こり等の悩みがあり、枕の買い換えを考えていらつしやる方は、ぜひ一度井上寝具さんをお尋ねください。



井上さんご夫妻



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

Tel: 0422-24-6431 fax: 0422-24-6418

井上寝具（オーダーメイド 枕・敷き布団）

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 5-1-9

Tel: 0422-76-8025 ※定休日：水曜・木曜

次号の千賀 NEWS のテーマは『脊柱管狭窄症』です。乞ご期待ください。