



RAKUWA®
lecture of health

第72回 らくわ健康教室

2011年10月12日



肩こりを知ろう!

～ こりを解きほぐす ～

洛和会みささぎ病院
リハビリテーション科 係長 小 せ まさ 柳 幸 昌 幸



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

肩こりを知ろう！～ こりを解きほぐす ～

肩こりの定義

「頸より肩甲部にかけての緊張感（こり感）、重圧感、および鈍痛などの総称」

※日本整形外科学会代議員などを対象としたアンケート調査でもっとも多く支持された定義

肩こりの分類

原因疾患があるもの（症候性肩こり）

▶原因疾患の治療により肩こりを軽減させる

特別な原因疾患がない（原発性肩こり）

▶科学的根拠に基づく治療法は未確定

肩こりの原因疾患	
整形外科	頸椎神経根症、脊髄症、 胸郭出口症候群、 肩関節周囲炎など
循環器	心筋梗塞、狭心症、 解離性大動脈瘤
内科	頭痛、高血圧、低血圧、 自律神経失調
心療内科	心身症、うつ病、 パニック障害など
眼科	眼瞼下垂、眼精疲労など
歯科	顎関節症、不良咬合

肩こりの原因疾患には、上記のようにさまざまなものがあります。

原因がわかれば治療法もあるので、肩こりがひどい場合は、まずは総合診療科に相談してください。

原因のわからない肩こり



特 徴

- ①社会的・心理的要因が関与（仕事や家庭のストレスなど）
- ②小児から高齢者まで症状を訴える（若年の女性に多いといわれている）
- ③生活の質が低下する（特に心理面）

◎肩こりの危険因子

原因のわからない肩こりを引き起こす要因は、

- 不良姿勢
- 運動不足による筋力低下
- 精神的緊張（ストレス）
- 素質（家庭環境、性格、生活習慣など）
- 過労
- 冷え（冬の寒さや、夏の冷房）などがあります。

不良姿勢＝体（筋肉や関節）にとって負担のかかる姿勢

不良姿勢とは、頭と体幹との配列が整っていないため、余分な筋肉の収縮を伴う姿勢のことです。

◎この姿勢が長く続くと

筋肉疲労

筋短縮（筋肉が伸び縮みにくい）

血液循環悪化

筋肉に栄養が行かなくなり痛みが起こるなど悪循環に陥ります。



運動療法や生活習慣の改善などにより、悪循環を断ち切ることが重要です。

原因のわからない肩こりを軽減させるために

肩こりの治療は、科学的根拠に基づく治療法は未確立ですが自己管理によって軽減できるといわれています。

1. 日常生活習慣の見直し

生活習慣が肩こりに与える影響は多大了。長時間同じ姿勢をとっている、生活のリズムが不規則、心理的緊張の持続（解決できない悩み事がある）、自分のストレスに気付いていない、運動不足、過労（無理をしている）などが肩こりの原因になっていることもあります。症状と生活習慣の関係性を知り、対処することで、肩こりの軽減および改善が見られる場合もあります。症状を「体が出すサイン」ととらえ、もう一度生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

2. ストレス管理

自分では気付かない程度のストレスが長期化すると、心身に大きなダメージを与えます。「自分にとって何がストレスか？」を明確にすることでストレスの軽減につながります。

ストレスの解消法をもつ（散歩や音楽鑑賞、おしゃべりなど何でも結構です）物事の捉え方も大事です。同じ出来事でも、どのように受け止めるかによって、ストレスの度合いが違ってきます。

3. 運動療法

ポイント

続けられることを1つか2つ！

目的と方法があてれば、短時間でもOKです。

姿勢の「リセット体操」

「リセット体操」とは？

- ①筋肉のバランスを整え、肩こりを軽減させるための運動
- ②筋肉を伸ばす「ストレッチ」と筋肉の収縮を促す「筋力運動」を組み合わせたもの

運動時の注意点

無理をしない（力の入れすぎに注意）

深く呼吸をしながら、ゆっくりと行う。

骨（関節）や筋肉の動きを意識しながら行う。

腹式呼吸（横隔膜運動）

効果

- ①姿勢保持に関する筋肉を働かせる
- ②背骨や胸郭のゆったりとした運動
- ③リラックス（自律神経の調整）

方法

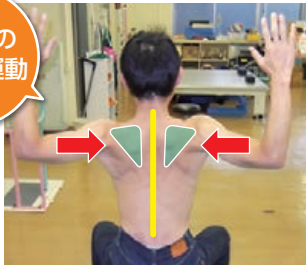
- ①自然に入ってくる分だけ鼻から吸う
- ②いつもより長くゆっくり口から吐く



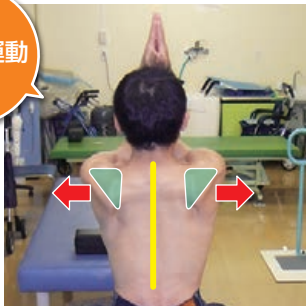
肩甲骨周囲筋の運動

- 肩甲骨の動きを意識することがポイント

肩甲骨の内よせ運動



外開き運動

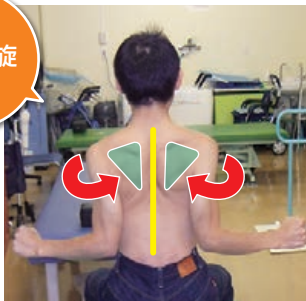


- 力を入れず自然な動きを感じる

肩甲骨の上方回旋



下方回旋



頸椎の運動

- 頭の前屈・後屈運動
背骨の連結を意識しながら行う



病気が疑われる場合や、動かして痛みがある場合、運動により調子が悪くなる場合は中止して、病院で診てもらってください。

まとめ

- ① 原因のわかっている症候性の肩こりは原因疾患の治療が必要になります
- ② 肩こりが治らない場合は、総合診療科などで医師の診察を受けてください
- ③ 原因のわからない原発性肩こりは、「身体が出しているサイン」と捉え、生活習慣や姿勢を見直してみましよう