

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。9月は、看護師による投稿です。

現代人を悩ます肩こりについて

ネット文化が盛んな現代社会において、肩こりの無い方は、居ないのではないのでしょうか？既に肩こりは一般的なものとなっていますが、その症状は、非常につらく、日常生活にも大きな支障が現れます。

単なる肩こりと侮らずで、今回は、その原因と対策に関して、お伝えします。

肩こりとは

首や肩後方の筋肉が緊張して、硬くなっている状態です。痛み・だるさ・重さなどの症状が現れます。症状がひどくなると、以下のような支障が現れます。

- ◆ 頭痛
- ◆ 自律神経の乱れ
- ◆ めまい
- ◆ 吐き気
- ◆ 判断力の低下
- ◆ 集中力の低下
- ◆ 不眠
- ◆ イライラしたり不安になったりする
- ◆ 人間関係に支障をきたすことがある



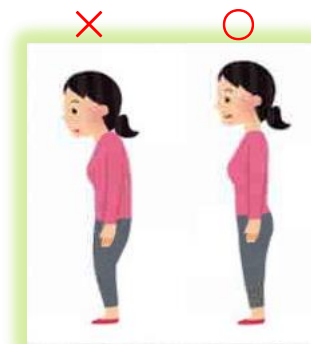
肩こりの原因について

では、なぜ肩こりになるのでしょうか？以下、その原因を記載します。

姿勢が悪い

体重が 50 kg の人の頭の重さは、約 5 kg といわれています。ちょうどボーリングの球ぐらいの重さです。それをヒトは、細い首だけで支えているので、常に首周辺に負担が掛かっています。特にパソコン作業やスマホの使用などで、姿勢が前かがみになり、顎を突き出した、**ねこ背**の姿勢で

いると負担が増し、首周辺の筋肉は緊張します。



眼精疲労

パソコンやスマホの見すぎによる眼精疲労も肩こりの原因です。

血行不良

冬は寒さで、夏は冷房が原因で、首周辺が冷えると、血行を悪くして、肩こりになります。

ストレス

仕事など大きなプレッシャーが掛かると、ヒトは、感情を抑えたり、何らかの事に必死に耐え続けたりします。そのような緊張状態が続くと肩こりになります。

運動不足

運動不足でも肩こりになります。首や肩周辺の筋肉不足は、筋肉が力を十分に発揮できません。筋肉不足は、筋肉の緊張や血行不良を招き肩こりになります。もともと筋肉量の少ない日本人女性は、欧米人に比べ肩こりになりやすいといわれています。

かみ合わせの不具合

歯のかみ合わせに不具合があると、肩こりの原因になります。

肩こりの悪循環による慢性化とは

肩こりは慢性化すると厄介です。以下のような症状などが悪循環を招き、慢性化していきます。

- ① 長時間、デスクワークなどで首周辺に負担を掛ける（姿勢も悪くなる）
- ② 精神的なストレスで悩みを抱える
- ③ 身体を緊張させる交感神経の働きが優位になる（自律神経の乱れ）
- ④ 血管が収縮し、血行が悪くなり筋肉の緊張が強まる
- ⑤ 筋肉へ酸素が運ばれず、酸欠状態になり老廃物がたまる
- ⑥ 痛みを感じる物質が排出され痛みが発生する
- ⑦ 痛みがさらに筋肉の硬直を引き起こす
- ⑧ ①に戻り、肩こりは重症化し、その範囲も広がっていく

肩こりの予防策

肩こり予防には、前述の悪循環を断ち切ることが重要です。その為に、まずは、生活習慣を見直しましょう。

1. 食生活の見直し

ストレスの多い現代社会において、私たちの食事情には、肩こりの原因となる要素が隠れています。例えば、仕事などが忙しくて食事を短時間で済ませようと、インスタント食品などに頼っていると、必要な栄養素（特にビタミンやミネラル）が不足してしまいます。こうした栄養バランスの乱れが、細胞の代謝や血流にも影響を及ぼし、肩こりの原因になります。以下、肩こり解消に役立つ具体的な栄養素をお伝えします。

① ビタミンB群

ビタミンB群の中でもビタミンB1は、筋肉疲労を回復し、代謝を助ける働きがあります。ビタミンB1は、豚肉・うなぎ・豆類・緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンB12の不足も肩こりの原因になります。ビタミンB12は、ダメージを受けた末梢神経を修復する効果があります。ビタミンB12は、魚類・貝類・レバーなどの肉類・卵・牛乳などに多く含まれています。

② ビタミンE

ビタミンEは、血流を改善する働きがあります。ビタミンE不足は、肩こりばかりでなく、頭痛・腰痛・生理痛・冷えなどの原因となります。ビタミンEは、アーモンドなどのナッツ類・うなぎ・アボガド・植物油などに多く含まれています。

③ ビタミンC

ビタミンCは、ストレスで消費されやすいので、疲労感のある時には、積極的に摂りたい栄養素です。ビタミンCは、レモン・イチゴ・キウイなどの柑橘類や緑黄色野菜に多く含まれています。

④ マグネシウムとカルシウム

マグネシウムとカルシウムは、どちらも筋肉や神経の働きに関係し、丈夫な骨や筋肉を作るうえで不可欠な栄養素です。マグネシウムは、ナッツ類・魚介類・大豆・海藻類（昆布・わかめ）などに多く含まれています。カルシウムは、牛乳・乳製品・魚介類・大豆製品などに多く含まれています。

2. 快眠のススメ

“睡眠不足が続くと肩こりになる”という話をよく聞きます。ヒトは、睡眠により脳と身体の細胞を修復し、回復させています。しかし、睡眠不足になると、日中にダメージを受けた肩周りの筋肉が、十分に回復されません。この為、肩こりが起こるのです。

また、肩こりの為、寝る体勢をうまく取れなくなり、さらに肩こりになるという悪循環を生じます。

対処法は、質のよい睡眠を取ることです（快眠のススメ）。布団・ベッドのマットレスの硬さの調整、および寝具（掛け布団・枕・寝巻きなど）の種類にこだわるのもおススメです。加えて、睡眠環境を整えましょう。具体的に、アロマを炊く、アロマオイルを用いてマッサージすることでリラクゼーションを得るなど、様々な方法があります。

おススメは、ネックウォーマーの活用です。就寝中、身体全体を暖め続けるには限界があるので、ネックウォーマーを装着して、首と肩を中心に暖めるようにします。すると、首や肩周りの血流が良くなり、肩こりばかりでなく、目の疲れや頭痛までも緩和されます。ネックウォーマーが無ければ、タオルを巻くだけでも効果があります。首周り

を暖めると、風邪予防にもなります。

3. 姿勢

肩こりの人は自然と、前かがみになり、顎を突き出したような背中が丸くなる、ねこ背になっていることがあります。自身の姿勢に気をつけ、ねこ背に気づいたら、姿勢を正すことを心掛けましょう。また、伸びをする、首を左右前後にゆっくり伸ばすなどのストレッチを行いましょう。



4. 運動

前述したように、肩こりは、首や肩周辺の筋肉が十分に力を発揮しない事で、血流が悪くなり、疲労物質が蓄積しやすくなっている状態です。この解消には、肩周辺を動かし、筋肉の緊張をほぐしたり、血流を良くしたりすることが効果的です。

しかし、過剰な筋力トレーニングは、さらに筋肉の状態を悪くし、肩こりを悪化させる場合がありますので、注意が必要です。おススメの運動は、腕立て伏せです。腕立て伏せは、自分の体重を利用して行うトレーニングですが、腕・肩・胸・背中の筋肉を鍛えます。うつ伏せにした身体の状態を維持しながら行うので、姿勢を正す効果もあるといわれています。腕立て伏せのできない方は、膝を床について行う**膝たて腕立て伏せ**や、壁に向かって立って行う**壁立ち腕立て伏せ**の方が楽にできると思います（巻末図参照）。

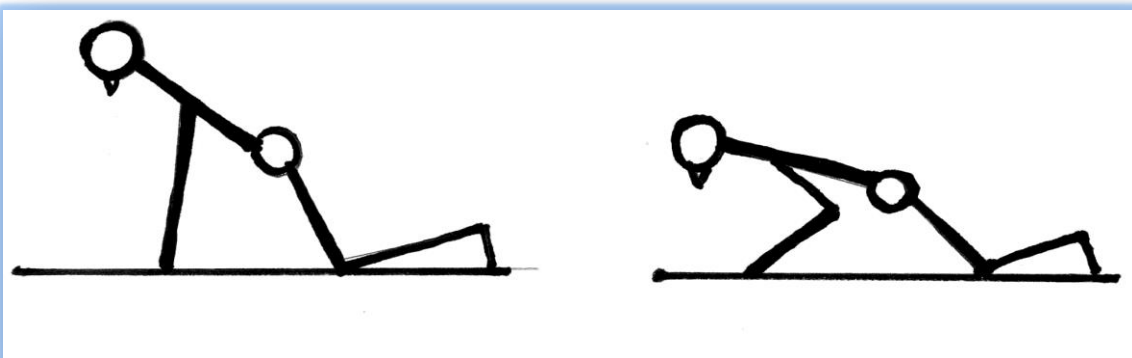
初めは、10回くらいからはじめて、徐々に回数を増やすようにしましょう。注意点は、やり過ぎないことです。軽めを意識しましょう。

おわりに

今回、おススメした食事・睡眠・姿勢・運動等の工夫でも、肩こりが改善しない場合は、**頚椎症や頚椎ヘルニア**の疑いがあります。その場合は、一度、お近くの整形外科にご相談されることをおススメします。

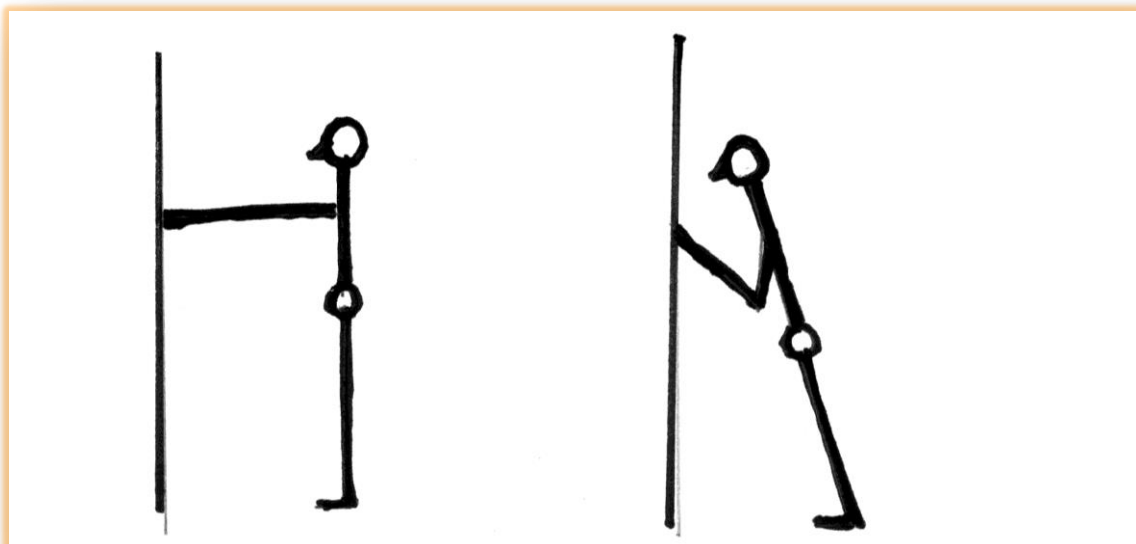
*巻末資料：肩こり解消のトレーニング

【膝たて腕立て伏せ】



1. 膝を立てて、肩幅より広めに腕を開いて床に手をつきます。ケガ防止のため、背中を反りすぎないように注意しましょう。
2. その体勢からひじを曲げながら、顎が床に着くくらいまで、ゆっくりと身体を下ろします。
3. ゆっくりと元の姿勢に戻ります。その際、腕の力だけでなく、胸の筋肉を使っていることを意識しましょう。

【壁立ち腕立て伏せ】



1. 約 30cm 離れて、壁に向かって立ちます。負荷を増やしたい場合は、壁から離れる距離を増やしてください。
2. 壁に手を着き腕立て伏せの姿勢をとります。
3. 肩から足首を一直線に保ったまま腕の曲げ伸ばしを行います。曲げ伸ばしはゆっくり。その際、胸の筋肉を使っていることを意識しましょう。