

永生トピックス

(N o 55)

H21.6.8..薬剤科

「肩こり」について

日本人は欧米人に比べると「肩こり」を訴える人が圧倒的に多く、「肩こり症民族」と言われているそうです。一般的には、日本人は骨格の華奢きゃしゃな人が多く、首と頭のバランスが悪いため、首や肩の周りの筋肉に負担がかかりやすいからであると言われています。

【肩こりの原因】

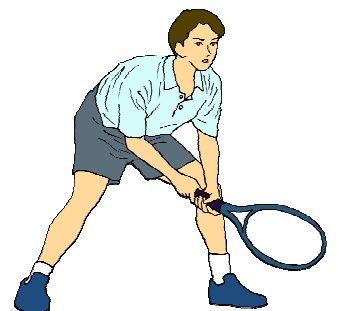
- 運動不足：パソコン作業で長時間机に向かっていたり、車にばかり乗っていて歩かなかったりしていませんか？
- 悪い姿勢：寝転んで本を読んだり、猫背になっていたりしていませんか？
- 目の使いすぎ：暗い所で本を読んだり、テレビを見すぎたり、メガネの度が合っていないかったりする場合、目はとても疲れてしまいます。目の疲れは、肩や首の筋肉の緊張を引き起こし、肩こりを呼びます。細かい字を見続ける仕事の方は途中で1分程度目を閉じて休ませてみて下さい。
- 過度の運動：自分の限界以上の運動は肩を痛めることが多いものです。



- ストレス：体はストレスを感じると自律神経のバランスが崩れます。自律神経のバランスが崩れると首や肩周辺の血流をコントロールしている交感神経が過剰に反応するために血行障害が起き、こりや痛みの症状を引き起こします。ストレスは上手く発散させたいものですが、長距離ドライブや徹夜マージャンなど同じ姿勢を長時間続けるようなものは、ストレスを発散することは出来ても肩こりは治りません。
- 太りすぎ・やせすぎ：太りすぎの人は背骨にかかる負担が大きく、運動不足にもなりやすくなります。また、やせすぎの人には筋骨の弱い人が多く、猫背になりやすくなります。
- 靴・ハイヒール：足に合わない靴やハイヒールは、腰痛や肩こりのもとになります。

【肩こり解消法】

- 医薬品：内服では血行の循環を良くするビタミンEや疲労物質が筋肉内にたまるのを防ぐビタミンB₁、ビタミンB₁₂などが使われています。外用薬では温シップと冷シップが使われますが、一般的な肩こりの場合は筋肉に酸素を供給して血行をよくするために、肩を温める目的で温シップが使われます。冷シップは急激に肩を使ったため肩に炎症を起こしている急性の肩こりの場合に使います。
- 体操・マッサージ：肩こりや腰痛は毎日朝晩5～10分程度の体操で随分解消できるといわれています。また、マッサージも同じように効果的ですが、これまで運動不足だった人が急にゴルフやテニスを始めて肩を痛めた



などの場合は、患部が赤くなったり熱を持ったりしています。そんな時はマッサージをしてはいけません。マッサージは炎症が取れた後で行います。

- 入浴：ぬるめの湯にゆったりと首までつかって温まるのが一番です。汗が出てくると体の芯まで十分に温まっています。湯あがりに、こっている部分に45℃前後の熱めのシャワーを勢いよくかけると、更に血行が良くなります。但し、せっかく温まっても湯冷めをしては逆効果です。肩や体を冷やさないように保温することもお忘れなく。

- 食事：ビタミンB、ビタミンE、カルシウムを含む食品を多く取るように心がけましょう。ビタミンBは筋肉に溜まる疲労物質を代謝し、ビタミンEは血液の循環を良くします。カルシウムは丈夫な骨を維持するのはもちろんのこと、筋肉をスムーズに収縮させる働きがあります。

