

肩こりについて

肩こりは、肩・首周辺の筋肉の緊張や血流の悪化から引き起こされますが、放っておくと自律神経が乱れ、様々な症状を引き起こす可能性があります。

最近では、スマートフォンの普及により、肩・首に負担がかかること(スマホ首)が多くなり、また現在はコロナ禍により自宅で過ごすことが多く、体を動かす機会が減ったことも、肩こりを起こしやすい原因の一つと言えます。

今回、肩こりについて取りまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 肩こりが起こる原因

(1) 筋肉の疲労

「座る姿勢で行う作業」、「肩・首に負担がかかる作業」等、同じ様な姿勢が続くと、頭部等を支える筋肉に負担がかかり、肩こりの原因になります。

また、立っている時でも、「スマホを見る姿勢」、「同じ腕で荷物を持つ」等は、肩・首に負担がかかります。

定期的に姿勢を正したり、反対側の手で荷物を持つなどの工夫をしましょう。

(2) 骨や関節の異常

頭部は、体重の10%程の重さがあるといわれています。

不自然な体勢は、頸椎や肩甲骨等、頭部を支えている骨や筋肉に異常をきたし、肩こりの原因となります。

(3) 神経組織の異常

肩や首、背中に存在する神経が圧迫されることでも、肩こりは引き起こされます。特にクッションの役目を果たしている椎間板が変形すると、肩が動かしづらくなり、次第に肩こりを引き起こします。



(4) 精神的なストレス

新しいことを始めたり、集中力を要する作業を行う等、精神的なストレスがかかると肩・首周辺の筋肉が緊張し、肩こりを起こします。筋肉の緊張は、自律神経を乱し、他の症状を引き起こすこともあります。

(5) 冷えによるもの

寒い場所に長時間いると、血管を収縮させ血流が悪くなります。血流が悪くなることで、肩・首周辺の筋肉が緊張し、肩こりを起こします。



2. 肩こりが引き起こす症状等

肩こりは、病気の前兆の1つとして現れることがあり、放っておくと様々な症状につながる可能性があります。

ただの肩こりと油断せずに、悪化するまえに対処しましょう。

症状	原因等
めまい 冷え症 微熱 吐き気 不眠 疲労感 目の疲れ（疲れやすい）	左に記載した症状は、肩こりを放っておいたことにより起ります。 肩こりは、自律神経を乱す一因であり、心身に不調をきたします。 症状のほとんどは軽症であり、風邪と似ている症状も多いため、見過ごされがちです。 こまめに体を動かす等の対応をしましょう。

【参考】 肩こりが引き起こす意外な症状

1. 機能性胃腸症

肩こりにより自律神経が乱れると胃腸の働きも低下します。
この場合、検査をしても特に異常が見られません。

2. 過敏性腸症候群

肩こりにより自律神経が乱れ腸の働きが低下し、下痢や便秘を繰り返す症状が起きます。

3. 自律神経性新型うつ

肩こりを放っておくことで、自律神経の乱れによる頭痛・めまい・疲労感から、精神的に負荷がかかり、うつ症状が出ます。

4. 肩関節周囲炎

四十肩、五十肩の正式名称であり、肩の筋肉や関節が炎症を起こした状態を指します。

高齢者に発症するイメージが強いですが、若年の方も肩こりを放っておくと、肩関節周囲炎を引き起こすこともあります。



3. 肩こりの対処法

肩こりの対処の基本は、体を温める(血行を良くすること)と、リラックスする(自律神経の働きを整える)ことです。

(1) 体を温める。

①運動、ストレッチを行う。

体をほぐし、温めることが目的であるため、運動後は体が冷えないよう気をつけましょう。

②マッサージを行う。

専門の用品店等では、自身で行える肩マッサージ器具があります。※右写真参照

③湿布を活用する。

薬局等で、肩こり解消用の湿布等が販売しているため活用しましょう。

(2) リラックスする。

①仮眠する。

仮眠は、20分程が最適とされています。

②息抜きをする。

業務中等、限られた時間では深呼吸をするだけでも効果があります。

(3) 普段から姿勢に気をつける。

①立つときの姿勢

最も肩こりになりやすい姿勢は猫背です。

肩甲骨を後方に引き、胸を張る姿勢を心がけましょう。

②座るときの姿勢

背もたれにもたれないようにし、背筋を伸ばしましょう。

視線は、正面(画面等)に対して20~30度下を向くようにしましょう。



【肩マッサージ器具 一例】



メーカー：Naipo

商品名：首マッサージャー
ネック・ショルダーマッ
サージ器ヒーター付き

参考価格：6,880円

商品情報引用元：Amazon



4. おすすめのストレッチ

簡単にできる肩・首のストレッチを紹介するので、実践してみましょう。

※同じ姿勢が継続される作業(座って行う作業、かがむ作業等)を行っている場合は、全身も動かしてリフレッシュしましょう。

(1) 腕を上にも伸ばす

両手を合わせて、上へ押し上げるようにします。

このとき、少し後ろへ押すようにすると、より効果的です。

急に行うと、筋肉がつる可能性があるため、ゆっくり行いましょう。



(2) 腕を横にも伸ばす

片手を横に向け、反対の手で横にした手のひじを体のほうに引っ張るようにします。

余裕があれば、肩を回す動作も行くと効果的です。



(3) 首を回す

首回りの筋肉が緊張していると、回す途中で違和感を感じる場合があります。

無理せず、ゆっくりと軽く回すようにしましょう。

