

肩こりの知識

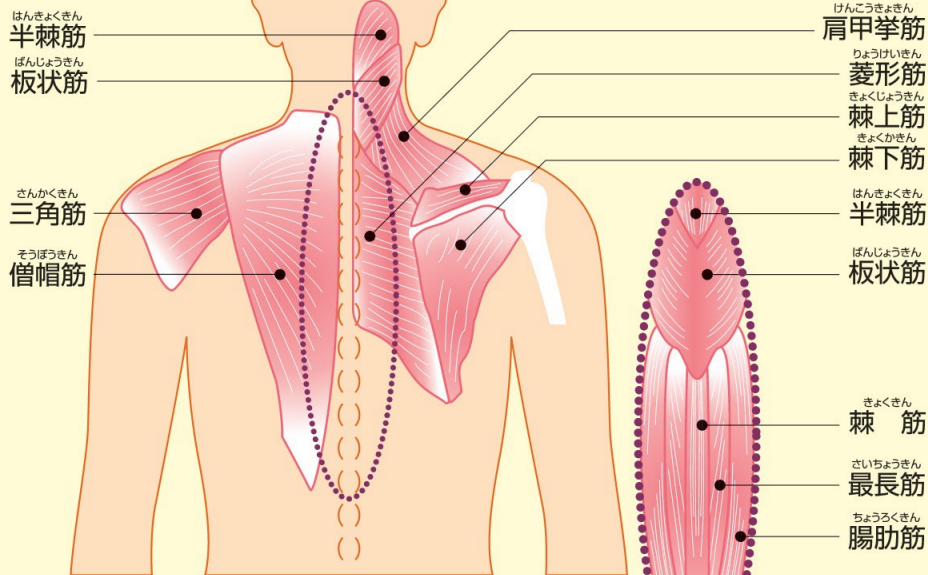
監修：群馬大学大学院
機能運動外科学
教授 高岸 憲二
准教授 篠崎 哲也

肩こりとは？

後頸部から肩・背中にかけての筋肉の凝ったような、非常に嫌な痛みもしくは違和感などの症状名です。

肩こりの原因は？

肩こりには原因となる基礎疾患がない「本態性肩こり」と基礎疾患に由来する「症候性肩こり」があります。「症候性肩こり」は頸椎・肩関節などの整形外科的疾患の他に、内臓疾患、眼疾患、中耳炎や副鼻腔炎、顎関節症及び精神科疾患など数多くの疾患により生じてきます。「本態性肩こり」は特別な基礎疾患が存在しない場合で、過労・運動不足・不良姿勢・精神的緊張感・寒冷などによりおこりやすくなります。



肩こりに関係する主な筋肉は頸部から肩及び肩甲骨周辺に存在する図のようなものが考えられています。

●症状は？

頸から肩にかけて存在する筋肉の重苦しい・張っている・痛い・固くなった感じなどの不快感を感じます。筋肉の“こり”は触れる場合と触れない場合があります。

張っている

重苦しい

痛い

固い

●肩こりの治療は？



肩こりの原因が極めて多岐にわたることにより、その誘因・原因となる病態が明らかである「症候性肩こり」の場合は、原疾患に対する治療が重要で優先されねばなりません。しかし、原因となる基礎疾患のない「本態性肩こり」も少なくありません。このような場合、非ステロイド系消炎鎮痛剤の経口投与や貼付剤及び軟膏などの外用剤を使用します。その他、筋弛緩剤・循環促進剤・精神安定剤などの併用も有効です。薬物療法以外では、適度の体操・運動療法・ホ

ットパックや超短波などを用いた温熱療法、マッサージ、ストレッチなどの筋弛緩訓練なども効果があります。特に、適当な体操や運動は筋肉の自発的な収縮や弛緩を促す為、筋肉の代謝が高まり筋肉内部の発痛物質除去にもつながり、他動的なマッサージを受けるよりも効果があると言われています。また、頸・肩周辺の筋肉低下も肩こりにつながると言われていますので、筋肉を自分で意識して動かし筋力低下を防ぐことも重要です。

