

# 肩こりの知識

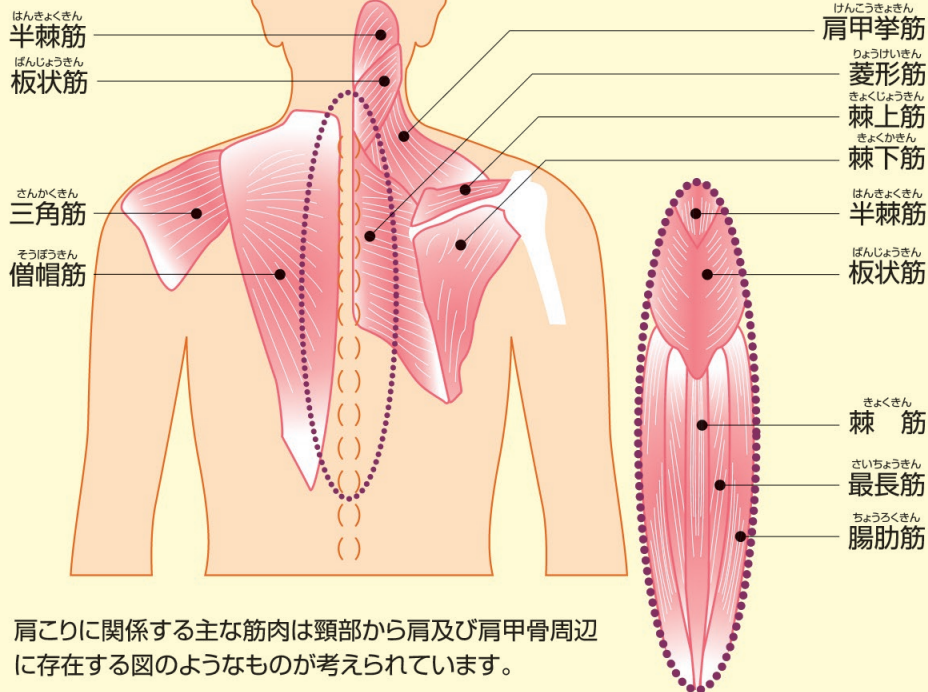
監修：群馬大学大学院  
機能運動外科学  
教授 高岸 憲二  
准教授 篠崎 哲也

## 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。



## ●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？



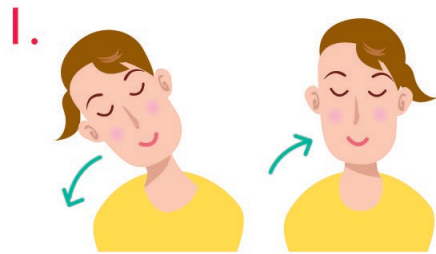
肩こりの原因が極めて多岐にわたることにより、その誘因・原因となる病態が明らかである「症候性肩こり」の場合は、原疾患に対する治療が重要で優先されねばなりません。しかし、原因となる基礎疾患のない「本態性肩こり」も少なくありません。このような場合、非ステロイド系消炎鎮痛剤の経口投与や貼付剤及び軟膏などの外用剤を使用します。その他、筋弛緩剤・循環促進剤・精神安定剤などの併用も有効です。薬物療法以外では、適度の体操・運動療法・ホ

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。

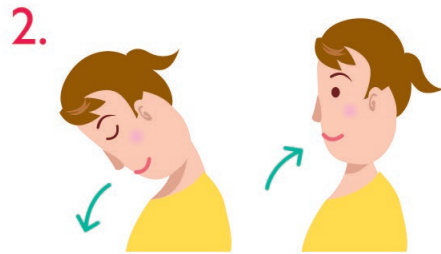
# 肩こり体操

体操を始める時期は医師にご相談ください。

## ●首の体操



1. 首をゆっくり右に倒し、ゆっくり戻します。これを左右2回ずつ行います。



2. 首をゆっくり前に倒し、ゆっくり戻します。これを4回行います。

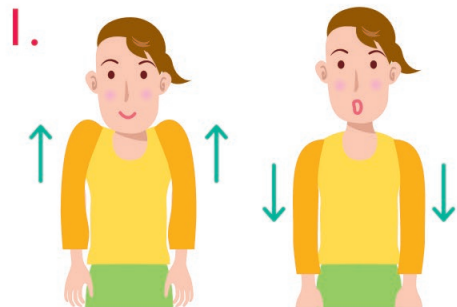


3. 首をゆっくり斜め前に倒し、ゆっくり戻します。これを左右2回ずつ行います。

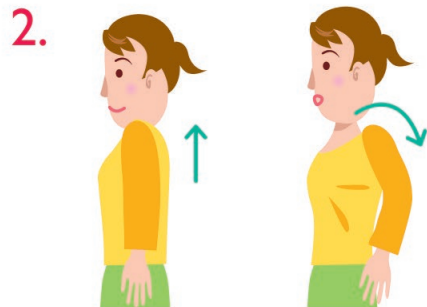


4. 首をゆっくりと横にまわしながら上げていき、ゆっくり戻します。これを左右2回ずつ行います。

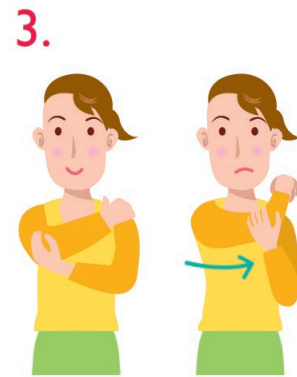
## ●肩の体操



1. ゆっくりと両肩が首にうすくまるまで肩を引き上げ、ゆっくり戻します。これを4回繰り返します。



2. ゆっくりと両肩が首にうすくまるまで肩を引き上げ、次に肩をうしろにまわしながらおろします。これを4回繰り返します。



3. 片手を反対側の肩におき、もう一方の手のひらで肘をおさえます。ゆっくりと肘にそえた手を肩の方に引っ張ります。この姿勢を10～15秒間保ち、ゆっくりと戻します。これを左右2回行います。

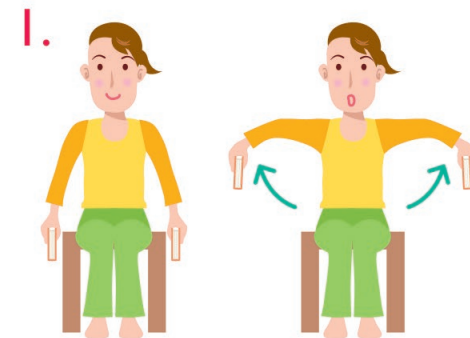


4. タオルや手ぬぐいを用いてゆっくりと腕をうしろにそらし、ゆっくりと戻します。これを4回行います。



5. 手を頭の上で組み、腕を上へ伸ばします。この姿勢を10～15秒間保ち、ゆっくりと戻します。これを2回行います。

## ●肩の筋肉を強くする体操



1. ゆっくり息を吸いながら、腕を肩と水平なところまで持ち上げます。500g～1kgのものを持って行うとより効果が高まります。一度に同じ動作を20回繰り返す、1日に2回行います。



2. ゆっくり息を吸いながら、腕を前方に肩と水平の高さまで持ち上げます。一度に同じ動作を20回繰り返す、1日に2回行います。

### 肩こり体操についての注意

- 医師の説明と指示を受けてください。
- 痛みが強い日は回数を減らすか中止してください。
- ゆっくりとしたリズムで1日2～3クール行います。
- 無理をせずに毎日行うことが大切です。

■施設名 \_\_\_\_\_