



肩こりについて

多くの方が生活の中で肩こりを感じられたことがあるのではないのでしょうか。2019年の国民生活基礎調査によると、病気やケガなどで自覚症状がある者の中で症状別にみると、男性で2番目に女性では1番目に多い訴えが『肩こり』です。今回は不快感を感じている人の多い肩こりについての特集です。

肩こりの症状

首筋、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの症状で頭痛や吐き気を伴うこともあります。

なぜ肩こりが起こるのでしょうか

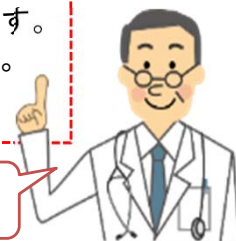
肩こりに隠れている病気もあるので注意しましょう。



危険な 肩こり

- ・運動したとき(例:階段を上る時)に肩が痛む。⇒狭心症の危険があります。
- ・手のしびれや麻痺を伴う。⇒首や肩の神経・血管が圧迫されている可能性があります。
- ・首や肩を動かしていないのに痛む。⇒骨の異常や内臓の病気の可能性があります。
- ・徐々に症状がひどくなる。⇒がんなど進行性の病気も考えられます。

このような場合はすぐに受診しましょう！



肩こりが起こる整形外科疾患は・・・

椎間板ヘルニア	背骨は椎骨という骨がいくつも重なってできています。椎骨と椎骨の間には椎間板という柔らかい軟骨がありクッションの役割をしていますが、その椎間板の中身がずれて飛び出した状態で、痛みやこり、しびれなどが現れます。
頚椎症	椎間板や椎骨が変形して神経を圧迫する病気で、首や肩の痛み、手のしびれが起こります。
後縦靱帯骨化症	椎骨を後ろ側からつないでいる柔らかいテープ状の『後縦靱帯』が硬く大きくなって神経を圧迫する病気で、首や肩の痛み、手のしびれが起こります。
肩関節周囲炎 (四十肩・五十肩)	加齢などによる肩関節の骨や軟骨、筋肉などのわずかな変化が重なり慢性的に軽い炎症が起きていて肩が痛んで動かしにくくなる状態です。
胸郭出口症候群	首と肩の境目に位置し、血管や神経が通っている部分『胸郭出口』が狭いために血管や神経が障害されている状態で、腕を上げると痛み、しびれ、こりを伴うことがあります。

しかし実際には上記のような病気には該当せず、原因不明の肩こりが大半を占めています。首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人(猫背・前かがみ)、運動不足、精神的ストレス、などで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバックの使用、冷やしすぎなどが原因となります。そのような場合は、予防が大切です。下記を参考にしてください。

- ・同じ姿勢を長く続けない。
- ・蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- ・適度な運動や体操をする。
- ・入浴し体を温め、リラックスする。



裏面で日常生活の
注意点や肩こり
に効く体操につい
てお伝えします。

<裏面もご覧ください>

日常生活で気を付けたいこと

良い姿勢を
身につけましょう！



悪い姿勢 良い姿勢

- ①顎を引きましょう。
- ②おなかを引っ込めましょう。
- ③背筋を伸ばしましょう。
- ④お尻の筋肉を軽く引き締めましょう。
- ⑤膝を伸ばしましょう。

背筋を伸ばして
歩きましょう！



背筋を伸ばし体をそらさないように歩きましょう。ヒールがあまり高くない歩きやすい靴を選びましょう。

机やいすの高さに
注意しましょう！



適切な高さの机といすで作業しましょう。時々休憩もしましょう。

枕の高さに気を付
けましょう！



枕は、横になって寝た時に首と背骨がまっすぐになる高さが最適です。固めの布団を使いましょう。

体操・ストレッチ

普段から、体操やストレッチを行うことで予防効果があります。入浴後など温めてから行うと効果的です。

頭を左側に傾け左肩を上げる。そのまま左肩を前向きに10回、後ろ向きに10回まわす。右側も同様に行う。

頭を左に傾けて5～10秒間静止し元に戻す。右側も同様に行う。

- ・ゆっくりと行いましょう。
- ・毎日続けることが大事です。
- ・痛みが強くなる場合は中止しましょう。



継続してやってみましょう！

栄養コーナー

秋といえばさつまいも！ 美容と健康にうれしい効能について

主な栄養素と
有効性：

βカロテン・・・果肉が黄色やオレンジ色の濃いものに多く含まれる。
ビタミンC・・・さつまいものビタミンCはでんぷん粒に包まれているので水に溶けて流出したり加熱による損失が少ない。
ビタミンE・・・血行を良くし、冷えやむくみの改善効果が期待できる。

食物繊維・・・じゃがいもの約2倍含まれており、お通じの改善に。特に皮の近くに多く含まれているので、出来るだけ皮ごと食べるのがおすすめ。

他にも血圧低下が期待できるカリウムや、鉄などのミネラルも豊富です！

★**抗酸化ビタミン**のビタミンA(βカロテン)、C、Eがそろっている！細胞の酸化を抑え老化を防ぎ、アンチエイジングや美肌、動脈硬化の予防、免疫力の向上に役立ちます。

さつまいもの切り口に出てくる白い液体は何？？

・・・「ヤラピン」という物質で、胃の粘膜を守る働きや、整腸作用があります。食物繊維との相乗効果で、整腸作用と便秘予防に効果が期待できます☆