

日常生活の中で、肩こりの自覚症状を感じている人は少なくないと思います。

肩こりは、肩の痛みや不快感、眼精疲労、集中力低下、めまいや頭痛など様々な症状に影響を与え、酷くなると怠さや重さ、疲労感や強い痛みにつながることも心配です。

厚生労働省「国民生活基礎調査 2022年(令和4年)」によると、「肩こり」は日頃自覚している症状の中で、男女共に第2位と、性別問わず有愁訴率が高く、悩まされている人が多いと発表されています。

パソコンやタブレットなどの電子機器使用が継続することが多く、同じ姿勢で長く過ごすなど、仕事をしているとありがちな状況から、肩こりにつながることも少なくありません。

今回は多くの方が悩んでいる「肩こり」について、一緒に考えたいと思います。

肩こりとは

肩こりとは病名ではなく、「首、肩、背中にかけての筋肉がこわばり、こりや痛みなどによる不快感、違和感、鈍痛などの症状を感じる状態」のことをいいます。首や肩、背中をつなぐ筋肉である僧帽筋(そうぼうきん)は、物を持ち上げたり、引き寄せたりする際などに使われるなど、日常生活でよく使われている筋肉の1つです。重たい頭や腕などを支えているため、日頃から緊張した状態が継続しており、疲れがたまると筋肉が固くなり、血行が悪くなることで、こりや痛みの原因につながります。



僧帽筋(そうぼうきん)とは、背部の一番表層部にある三角形様の筋肉で、肩こりの自覚症状を引き起こす主要な筋肉として広く知られています。

この筋肉を柔軟にしておくこと、暖めることが肩こり対策では欠かせない大切なポイントです。

肩こりの主な症状と原因

<主な原因>

「首や背中が緊張するような姿勢での作業」「姿勢が悪い状態(猫背、前屈みなど)」「運動不足」「精神的なストレスが継続している状態」「なで肩」「長時間同じ姿勢を維持しなければいけない状態」「空調などによる体の冷やしすぎ」「PC、スマートフォン、タブレットなどの電子機器を長時間使用することによる眼精疲労」などが主な原因として挙げられます。

ご自身の日常生活を振り返る中で、当てはまる原因はありますか？

<主な症状>

僧帽筋を中心とした首筋や肩のつけ根辺りから肩、または背中にかけて張っている、凝っている、痛いなどの症状を感じている。

または、これらの症状が継続し、悪化することで頭痛や吐き気などを伴うこともあります。



肩こりは日頃からの予防が大切です

肩こりを感じた際、皆様はどのような対応をとられていますか？マッサージ、整体、ストレッチ、つぼ、薬の服用など、色々な対症療法が考えられます。今回は日常生活の中、ご自身で出来る予防策を考えたいと思います。

1. 同じ姿勢を長く継続することによる筋疲労対策

パソコンやスマートフォンなどを使う機会、多くありませんか。例えば、パソコン作業やスマホチェックを始めたらつい時間を忘れてしまうなんてことも少なくないかもしれません。継続したパソコン作業やスマホチェック、デスクワーク、読書、細かい手作業などの際、アンバランスな姿勢を継続してしまうと、肩こりにつながります。気が付いたら、姿勢が悪い、猫背になっているなんてことはないでしょうか。

また、前屈みや下を向いたりする姿勢が継続しているとストレートネックと呼ばれる状態につながり、これらの状態が続くと僧帽筋が緊張し続けるために疲労が生じやすくなり、血流の悪化、肩のこりや痛みにつながるので日頃の姿勢にも要注意です。

<デスクワーク時の意識したいポイント>

椅子に深く腰掛け、背もたれに十分に背をあてます。加えて、腰がそらないようにすることもポイントです。足裏全体がしっかり床に接しているのも大切なポイントです。

椅子と大腿部との間には、手指が押し入る程度のゆとりがあると、大腿部に無理な圧力が加わりません。



横から見た時、耳の付け根と肩の先端、腰の中心が一直線になるのが正しい姿勢のポイントです。猫背にならないよう、気をつけます。

腕は机か椅子の肘で支えましょう。パソコン作業時は、上腕垂直で肘が90度以上で、キーボードに自然に手が伸びる位がお勧めです。

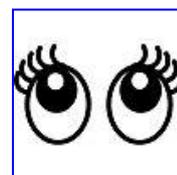
2. 電子機器使用による眼精疲労対策

眼精疲労も肩こりにつながります。パソコン作業やスマートフォン、ゲームなどの電子機器の継続使用は、目の周辺の筋肉を緊張させてしまい血行不良が起り、眼精疲労につながります。瞬きの回数が減ることで目が乾燥し、疲労が重なることでのドライアイも心配です。眼鏡やコンタクトレンズなどの視力矯正が適正でない場合も、眼精疲労につながります。視力を矯正している人は、定期的な視力チェックもお勧めです。

職場では目を使いすぎないように定期的(1時間に1回程度)に目を休めたり、目の上に温かいタオル等を置き目を休ませる、職場でできる目の体操をおこなったりして、眼精疲労、肩こり対策を心掛けましょう。

<眼球体操>

- ☆ 目を閉じたまま、眼球をゆっくりと上下左右に動かす。
- ☆ ゆっくりと眼球を左右に回す。



3. 運動不足による血行不良

肩こりの原因として運動不足による血行不良も挙げられます。日頃から、通勤や職場内などでの意識をした活動量アップや、有酸素運動、ストレッチ体操などを心掛け、血行が良い状態を維持することも大切です。筋肉の緊張をほぐすことで、こりや痛みの緩和につながります。今回は、ストレッチ体操を幾つかご紹介致します。

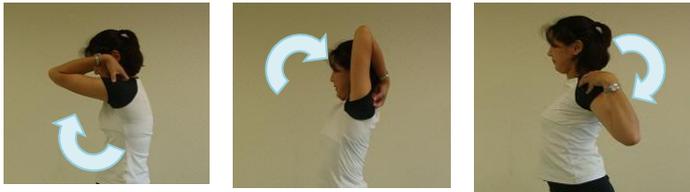
<肩こり対策 お勧めストレッチ体操>

ストレッチは、伸びている筋肉を意識しながら行います。注意ポイントをしっかり意識しながら、日常の中に取り入れ、実践を継続することで肩こり対策につながります。

- ・勢いをつけて行うのではなく、ゆっくりと痛気持ち良い位の強度で伸ばします。
- ・呼吸を止めないよう、「1.2.3…」とカウントを取りながら行います。
呼吸を止めての運動は、血圧の上昇につながるため、要注意です。
- ・痛みがある場合は、無理をせず控えましょう。



① 肩の体操



両肩に指先を乗せ、肘先でゆっくり円を描くように肩を回します。慣れてきたら、円を大きく広げていき、しっかり肩甲骨を動かしましょう。

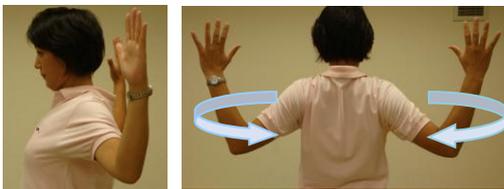
② 背伸びの体操



頭の上で手を組み、両手を上にゆっくり挙げながら背中を伸ばしていきます。気持ち良い所まで伸ばしたらその状態を数秒間キープし、ゆっくり力を抜きましょう。伸びた状態で、上げた手と頭をゆっくり左右に倒すと、両脇のストレッチにもなります。

* 前かがみや腰が反らないよう、気をつけて行います。

③ 肩甲骨の体操



腕を左右に広げ、肘を 90 度に曲げます。顎を引いた状態で、肩が上がらないように注意しながら、胸を開くように肘を斜め後ろに引きましょう。数秒間キープしたら、ゆっくりと元の位置に戻します。肩甲骨は意識できましたか？

④ 首の体操



首を横に倒し、頭の上に軽く手を乗せ、手の重さで首の横の筋肉をゆっくり伸ばします。倒している反対側の腕は下に降ろして、腕の重さで肩から首の筋肉をゆっくり伸ばします。どの辺りの筋肉が伸びているか、意識できていますか？ ゆっくりと、左右交互に行いましょう。

<肩こり対策 ツボを押してみよう> 肩こりに効くツボを 2 つご紹介します。

◎腕のツボ…手の三里

(ツボの位置) 肘を曲げてできるシワから指 2 本分ほど手首に向かった場所。

(指圧のポイント) 痛気持ち良い程度にツボを指で押し、7~8 秒押し、1~3 秒離すを数回繰り返す。両腕におこなう。



◎手のツボ…合谷(ごうこく)

(ツボの位置) 手の甲側で親指と人差し指の付け根の間。

(指圧のポイント) 手首の裏側に向かって押す。指で強めに 5 秒押し、1~3 秒離すを数回繰り返す。両手におこなう。

