

# 肩こり

---

## 肩こりとは？

肩こりを分類すると「病気の肩こり」と「病気未満の肩こり」という2つに分類することができます。この2つのグループは、病気・骨・筋肉などの異常があるかないかという点で分けられます。


### 病気の肩こり

コリとは、別の病気が先に存在していて、その症状として現れるものです。「病気未満の肩こり」より私たちからは遠いものですが、内臓疾患、頸椎・胸椎の疾患、肩関節の疾患、脊椎腫瘍など見過ごすことのできない深刻な病気が、肩こりを引き起こしている可能性があります。

### 病気未満の肩こり

私たちの身近であり、圧倒的に多い「病気未満の肩こり」は、筋肉疲労からのコリを指しますが、ストレスによる神経疲労も当てはまります。

---



# 肩こり

## 肩こりの原因

「病気未満の肩こり」の原因は様々です。筋肉に原因があるもの、精神的な原因、もしくは両方によるものなど、原因を挙げればきりがありません。主な原因と具体例（一部）は、次のようなものです。

悪い姿勢	<ul style="list-style-type: none"><li>・猫背</li><li>・うつぶせで本を読む</li><li>・足を組んで、前かがみでデスクワークをする</li></ul>
運動不足	<ul style="list-style-type: none"><li>・休日は家でゴロゴロ、身体を動かす機会がない</li></ul>
ストレス	<ul style="list-style-type: none"><li>・仕事や日常生活の中で、不安・悩み・怒りを感じやすい</li><li>・OA機器をよく使う</li></ul>
体型	<ul style="list-style-type: none"><li>・極端なやせ型・肥満型</li><li>・なで肩</li></ul>
目の疲労	<ul style="list-style-type: none"><li>・メガネ・コンタクトレンズが合っていない</li><li>・長時間パソコンの画面を見ている</li></ul>
冷え性	<ul style="list-style-type: none"><li>・夏でも手足が冷たい</li><li>・寝る時には、靴下が欠かせない</li></ul>

# 肩こり

## 肩こりの状態と慢性化のサイクル

このように肩こりは、放置しておくと、延々と悪循環を繰り返し、慢性化していくのです



### ① 筋肉の緊張

悪い姿勢・運動不足などによって、筋肉の緊張が起きる

### ② 筋肉疲労による血管圧迫

筋肉のこわばりが血管を圧迫し、血液の流れが悪くなり（血行障害）筋肉に酸素が回らなくなる

### ③ 老廃物質の生成・蓄積

酸素不足でブドウ糖が不完全燃焼を起こし、老廃物質生み出す血管圧迫により血液が低下しているので、老廃物質は流れていかず、血管中に溜まり、蓄積される

### ④ 刺激情報の脳への伝達

老廃物質が増えることで緊張状態の筋肉や周辺の末梢神経を刺激し、その刺激が脊髄を伝わり大脳へと送られることにより、初めて痛みと認識し、具体的な反応「痛み」として現れる

### ⑤ 痛みの情報によって起きる筋肉収縮

刺激情報を伝達された大脳が痛みを認識するのに伴い、神経が興奮し、反射的に筋肉や血管が収縮、さらに筋肉の緊張が高まる

# 肩こり

## 肩こりの治療

①	②	③	④
<ul style="list-style-type: none"><li>•立位・座位で首の傾き・肩の位置（左右の高さ）・姿勢のチェック</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•緊張している筋肉をほぐす</li><li>•筋肉をほぐすことにより、血管の圧迫から起こっていた血流の低下を解消し、蓄積されている老廃物の流れを良くする</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•カイロプラクティックなどによる、骨格のゆがみの矯正</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•ストレッチ（※不安感や違和感がある場合は中止する）</li></ul>

## 肩こりの予防

肩こりの対策は、次に示した事項を日常生活の中で注意したり、心がけることが大切です。日々の中に軽い運動を取り入れることも効果的です。

姿勢に注意する

長時間の座り仕事の時は、軽い体操をする

肩、手足を冷やさない

目を休ませる

自分に合った枕を使う