

こる 張る 肩トラブルの防ぎ方・治し方

こる
張る
痛む

気になる自覚症状として“肩こり”をあげる人は、男性ではせて1,000万人を超えるといわれています。セルフケアでまた、誰にでもおこり得る“五十肩”は、対処を誤ると痛おくことが大切です。肩がこる、張る、痛むといった場

腰痛に次いで第2位、女性では第1位、その数は男女合わ改善するケースもあれば、受診が必要なケースもあります。みが長引くことがあります。経過に合わせた対処法を知って合の適切な対処の仕方を身につけましょう。

●指導
あさひ病院（愛知県）
スポーツ医学・関節センター
センター長
いわほり ゆうすけ
岩堀 裕介 先生



肩の筋肉が硬くなる いちばんの原因は姿勢

肩関節は、上腕骨頭のボールを乗せた肩甲骨が胸郭に張り付いた構造をしています。肩甲骨を胸郭に張り付けている筋肉には僧帽筋、肩甲挙筋、菱形筋、前鋸筋があります。また、腕は片方だけで体重の約8～10%の重さがあるといわれ、女性だと4～5kg、男性では5～6kgとなり、この重みが肩甲骨を胸郭に引き付けている筋肉の負担となります。これらの筋肉が硬くなると、こり、張る、痛むなどの症状が現れます。

「筋肉が硬くなる原因でもっと多いのは悪い姿勢です。なかでも肩こりにつながりやすいのが猫背とスマートフォンの操作時にみられる巻き肩です。こうした姿勢は、頭と腕がからだの前方にずれるため、それを引き戻そうとして肩甲骨周りの筋肉によけいな負担がかかり、筋肉が硬くなってしまうのです」と、あさひ病院の岩堀裕介先生は話します。

肩こりの原因は、不良な姿勢以外に、運動不足による筋肉量の減少や筋活動の低下、同一姿勢の継続、不

健康 NAVI 特集

消できます（10～11ページ参照）（岩堀先生）

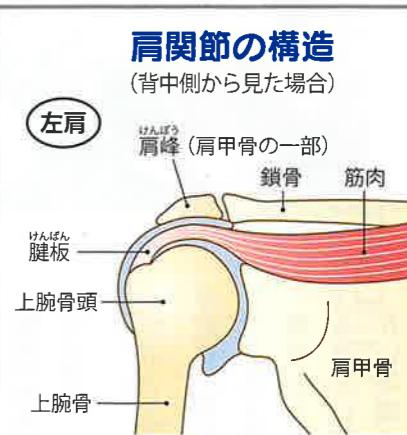


肩こりも医療機関で治療できる？

整形外科では、病気が原因ではない肩こりの場合、姿勢などの生活指導や、理学療法士による運動療法が行われます。また、必要に応じて、鎮痛薬や筋弛緩薬などの投薬、トリガーポイントブロック（局所麻酔薬で痛みの神経を遮断する）やハイドロリリース（生理食塩水で癒着を離す）といった注射療法が行われます。近年では、物理療法として拡散型圧力波療法という筋肉に圧力波を当てて筋肉の深い部分の緊張や痛みをとる治療法もあります。

肩こりを招く生活習慣

- 悪い姿勢**
猫背や巻き肩は、頭と腕の位置が前にずれるので、肩の筋肉にけいな負担がかかる。
- 運動不足**
運動不足で筋肉量が減ると、少ない筋肉量で肩を支える必要があるので、肩こりがおこりやすくなる。
- ストレス**
ストレスを感じると交感神経が優位になり、筋肉が緊張して、血流が悪くなる。
- 冷え**
とくに首周りが冷えると、肩周辺の血流が悪くなり、肩こりになりやすい。
- 不適切な枕**
枕の硬さや高さが合わないと、首や肩の筋肉に負担がかかり、神経が圧迫されて肩こりを招く。



肩関節は肩甲骨、上腕骨、鎖骨で構成され、体幹とは鎖骨で連結されているだけで、あとは肩甲骨が胸郭に筋肉で貼り付けられたような状態になっている。肩甲骨の横の小さな受け皿の上に大きな上腕骨頭のボールが乗っていて、そのボールは腱板筋という筋肉の鎧により引き付けられて安定性を得ている。