

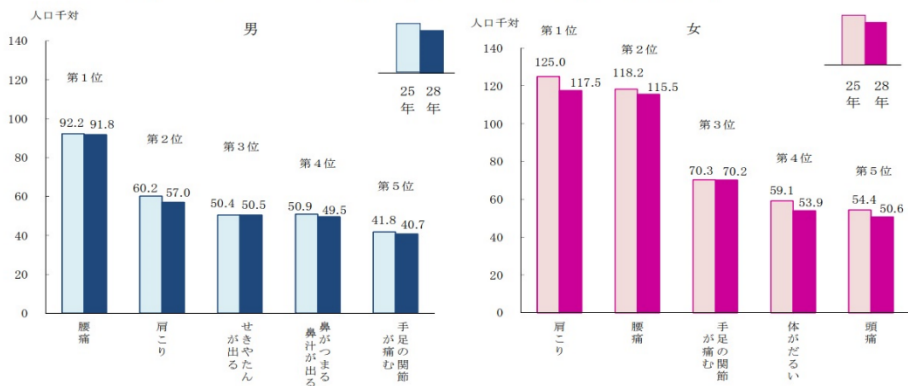


皆さんは肩こりありますか。



国民生活基礎調査によると、健康状況の自覚症状は、男性1位「腰痛」、2位「肩こり」。女性1位「肩こり」、2位「腰痛」となっています。もはや国民病ですね。

性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



注: 1) 有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。
注: 2) 平成28年の数値は、熊本県を除いたものである。

肩こりの原因

①肩や肩の骨・筋肉に原因があるケース

・椎間板ヘルニア

椎間板の中身がずれて飛び出した状態。

・頸椎症、後縦靭帯骨化症

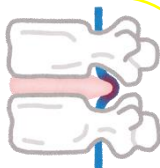
椎間板や椎骨が変形して神経を圧迫するのが頸椎症です。

・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病気。



②首や肩とは別の所に原因があるケース

・内臓の病気や高血圧

心臓や肺の病気、あるいは高血圧で、肩こりが起きることがあります。

・眼精疲労

近視や乱視、老眼などの矯正が適切でないときや白内障などで物が見づらいついとき、目を近づける不自然な姿勢をとりがちのため、肩がこります。

・その他

顎あごの関節の不調や耳鼻科関連の病気で肩こりが続くこともあります。中年女性では更年期障害の症状として、その他心理的なストレスで現れることもあります。



③原因がはっきりしないケース:本態性肩こり



検査を受けて①や②で挙げた肩こりの原因がみつければ、それを治療すればよいのですが、実際にはこれらに該当しない肩こりが大半を占めます。仕事や家事をしているときの姿勢がよくないのかもしれませんが。今の検査技術ではわからないほどのわずかな異常、例えば骨や軟骨の変形や血流の減少、筋力の低下やこわばりなどがあって、その影響なのかもしれません。このような原因がわからないケースを、医学的には「本態性肩こり」と呼んでいます。



- ! 運動したとき(例えば階段を上るとき)に肩が痛む…狭心症の可能性。
- ! 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ときの症状。
- ! 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かも。
- ! 徐々に症状がひどくなる…進行性の病気が考えられます。例えば、がんなど。

生活習慣をかえて予防しよう!

- 👉 運動(ストレッチ・体操)
- 👉 脱メタボ
- 👉 筋肉UPで負担を減らす
- 👉 入浴でリラックス♪



個々の状態に応じた体操や運動のプログラムについては、整形外科でご相談されることをお勧めします。