

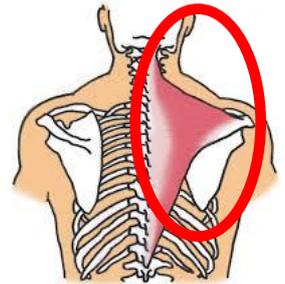
健康一口メモ

～ほうっておかないで！肩の痛み(肩こり・四十肩)～

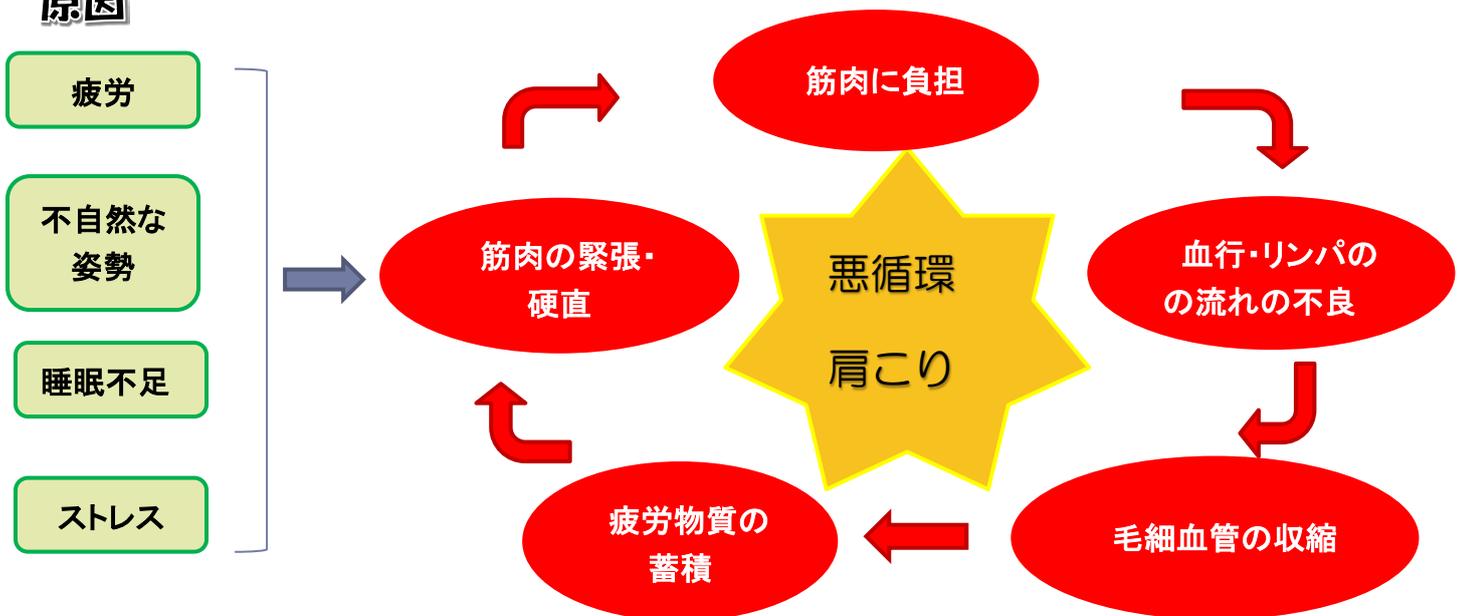
パソコンやスマホを長時間使う現代の生活環境では、肩の不調が多くなっています。また、加齢とともに起こりやすい病気には四十肩（五十肩）があります。肩こりと四十肩（五十肩）はどちらもそのままにしておくと、ひどくなり日常生活に影響がでてきます。

1. 肩こりの原因と症状

首すじから首のつけ根、肩から背中にかけて、筋肉がこわばり、張り、痛いなどの感じがするのが肩こりです。頭痛や吐き気が伴うことがあります。肩こりは、不自然な姿勢や睡眠不足、精神的ストレスによる血行不良が原因です。



原因



肩こりは図のような原因で、不自然な姿勢を長く続けたり、睡眠不足や精神的ストレスから血行不良になり、筋肉に負担がかかり、緊張・硬直し、血流やリンパの流れが悪くなるため、疲労物質がたまってしまいます。ほうっておくと悪循環に陥り、ますます症状がひどくなります。

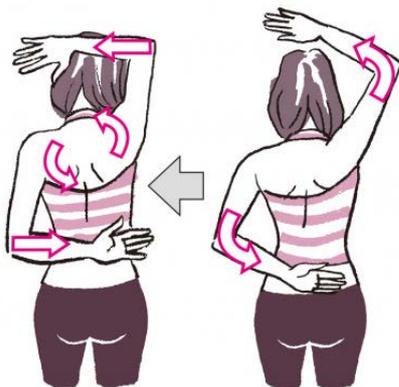
原因 に心あたりがあれば、生活習慣を見直し、予防に心がけましょう。また、適度に休憩をとり、緊張をといたり、ストレッチによって筋肉をほぐし、血行を良くすることで症状の緩和に努めましょう。



※肩の痛みが強い場合や左胸や左肩にかけての痛みがある場合には、他の病気からくる症状の可能性があるので、速やかに医師に指示を仰いでください。

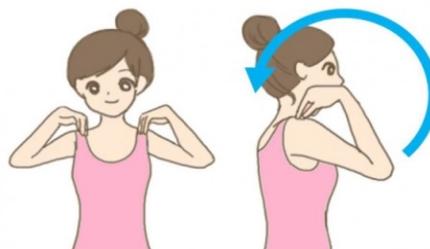
2. やってみましょう！肩こりにきくストレッチ

デスクでもできます！



肩甲骨時計回り・反時計回り体操

両肘は曲げたまま、最低5秒キープする。
背中でする逆「しえ〜」ポーズです。左右逆も行う。



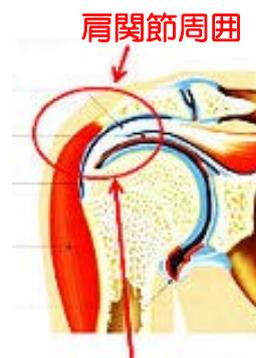
肩回し体操

手をそれぞれの肩に置き、肩の力を抜く。
肘でできるだけ大きく円を描くようにする。

3. こんな症状があれば、四十肩(五十肩)かも？

40～50歳以降になって、特別な原因がないのに肩に痛みがあり、同時に肩の動きが悪くなり、腕をあげたりすることができなくなったら、それは四十肩(五十肩)かもしれません。肩関節周囲炎ともいいます。

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化し、肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。日常生活が制限され、痛みが6か月～1年くらい続くこともあり、つらいものです。



こんな動きができにくい！

1. 髪を触る動き(結髪動作)
2. ズボンの後ろのポケットに手を入れたり、エプロンのひもを結ぶ動き(結帯動作)

炎症によって、痛みと動きにくさがでてる

つまり、腕を挙げる、横に開く、手を後ろに回す事に痛みがあり、スムーズにいかず、服を着替えたり、髪を整えたりすることが不自由になります。

さらに、こんな症状も、

夜中にズキズキ痛み、ときに眠れないほどになることもあります。



上記のような症状があれば、受診を！

安静にして自然と治ることもありますが、放置すると、関節がくっついてしまい、肩の動きが悪くなってしまいますので、まずは受診し、医師の指示に従いましょう。

もし、四十肩(五十肩)と診断されたら、次のことに気をつけましょう。

炎症が強い期間は、冷やしますが、炎症がおさまってきているのに痛みがある場合には温めると痛みが和らぎます。

また、冷えにより痛みが強くなりますので、次のことに気をつけましょう。

- ・就寝時の注意⇒痛みがある肩を上にして、タオルや肩保温サポーター等で肩が冷えないようにします。首筋にタオル等を巻き、冷気の侵入を抑えるのも効果的です。
- ・冷えによる急な痛み⇒蒸しタオルや入浴で温めましょう。
- ・入浴後の体操⇒肩が温まり痛みが少ない時に、少しずつ肩を動かす軽い体操を始めましょう。

リハビリ体操のご紹介

肩関節を動かさないと、関節が固まってしまいます。痛みが強い時には無理は厳禁ですが、医師の指示に従い、リハビリを根気よく続けましょう。リハビリによく使われる体操を参考までに紹介しておきます。再発・予防にも役立ちます。

1. 振り子体操 (ゴッドマン体操)

肩の負担を最小限に抑えた体操

アイロンやペットボトルを痛みのある手に持つ。(負担がある場合は、おもりなしでもOK) 肩の力を抜き、おもりを持ったようにゆっくりと左右前後に振る。「左右」「前後」10往復を1回とし、最初は1日1回から徐々に回数を増やしていく。



2. 壁押し体操

両肩に均等に体重をゆっくりとかけ、肩関節を動かす。肩甲骨が左右、くっつくようなイメージで動かす。



3. タオル体操

背中洗い体操



痛い方の肩を下に、痛くない方の肩を上にしてタオルを引っ張り上げるようにする。

最初は後ろにタオルを持つだけでも痛いですが、繰り返すうちに徐々にタオルを持てるようになります。

持つタオルを短くすると、強度が増し、肩の可動域を拡大することができます。



〈参考資料；以下のサイトで情報提供されていますので、よかったらのそいでみてください。〉

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト E-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 女性の健康推進室 ヘルスケア http://w-health.jp/woman_trouble/stiff_shoulders/