

健康一口メモ

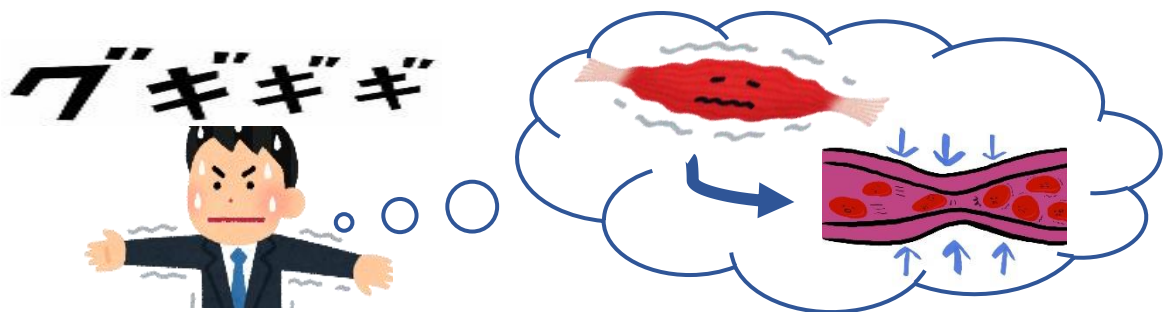
～首・肩こりの予防と効果的なストレッチについて～

2023年6月

厚生労働省は令和2年に疾患別にみた外来受診率をまとめ、筋肉や骨に関連する疾患が3番目に高かったことを明らかにしています。今回は、多くの人が経験したことのある首や肩こりの原因とその対策についてお伝えします。

「こり」って何？筋肉との関係

筋肉は、血管内の血液を循環させるポンプの役割を担っています。筋肉の中には筋繊維があり、これが弛緩や収縮を繰り返すことで血流を増加させています。



緊張状態が続くと…？



しかし、ゴムのようにになっているはずの筋肉が緊張し固まってしまうと、ポンプ作用が上手く働かず、血流が悪くなってしまいます。その結果、筋肉のポンプにより押し流されているはずの痛みのもととなる物質や老廃物は血管内に留まってしまう、筋肉の張りや不快感(いわゆる“こり”)として現れるのです。

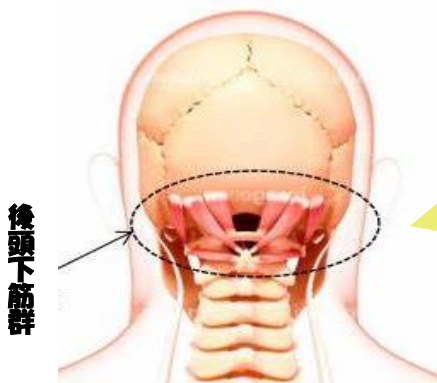
こりをほぐすと血流が増加し血行が良くなることで、心身の調子が整うと言われています。筋肉を労わることは、健康作りに繋がります！



なぜ首や肩がこりやすいの？

首

首の後ろにある^{こうとうかきんぐん}後頭下筋群は、頭蓋骨と首の骨をつないでいます。この後頭下筋群が、パソコンやスマートフォンの使いすぎなどの要因により首の動きが悪くなることで、首のこりが発生します。

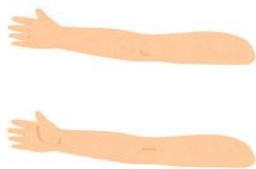


常に頭部を支えています。
頭の重量は約4~6kg、
およそボーリング1つ分です。

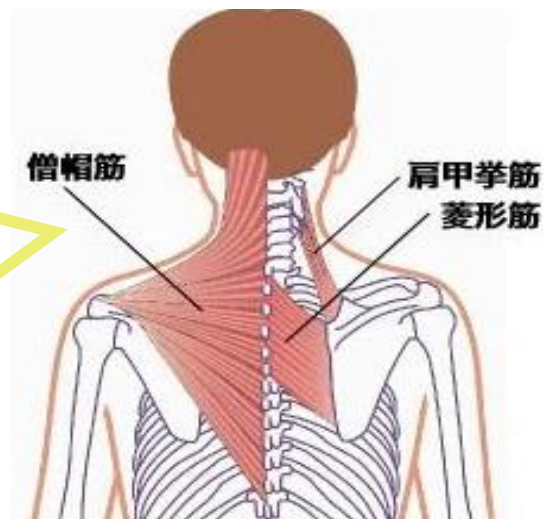


肩

人間の腕は、肩関節の周りにある^{そうぼうきん}僧帽筋や^{けんこうきょきん}肩甲挙筋、^{りょうけいきん}菱形筋、といった複数の筋肉によって吊り下げられています。これらの筋肉には、腕の重みで常に大きな負担がかかっているため、肩こりが起きやすいのです。



常に腕(片腕:体重の6%)を
吊り下げ繋ぎとめています。
例)体重50kg→片腕:約3kg
⇒両腕:約6kg の負荷が常時
かかっている状態です。



こりを作る要因と対策

首や肩のこりを作ってしまう要因として考えられるのが、**長時間同じ体勢で動かない**、**姿勢の悪さ**、**運動不足**、**冷房による冷え**、**心理的ストレス**が挙げられます。単に筋肉を動かさないという要因だけではなく、外的刺激や心理的負担もこりを作る要因となりうるのです。



長時間同じ姿勢



姿勢の悪さ



運動不足



冷房による冷え



心理的ストレス



これらによる筋肉への緊張や負荷は、血液ポンプとしての機能を阻害し血流を滞らせたり、ポンプ本来の性能を低下させる要因となります。そうさせないために、...

筋肉の柔軟性を保つことでこりを防ぐ



適度な身体活動



冷えの防止



良い姿勢の保持



ストレス緩和

これらを意識して対策をとっていきましょう！

筋肉の緊張をほぐす体操

仕事の合間などで体操を行い、筋肉の緊張をほぐすことも効果的です。

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



病気が隠れているかも・・・？

首や肩の違和感、不快感を単なる「こり」として捉えてはいけないケースもあります。以下の疾患は、首や肩のこりに似た症状を伴う場合があります。

- ・心筋梗塞 ・狭心症 ・頭蓋内疾患 ・頸椎椎間板ヘルニアなどの頸椎疾患 ・耳鼻咽喉疾患
- ・四十肩・五十肩(肩関節周囲炎)などの肩関節疾患 ・眼精疲労などの眼疾患 ・高血圧症 等

「我慢できないほど痛みが強い」「首や肩こり以外に症状がある」「生活習慣を見直したり対策をとっても改善しない」場合は、適切な医療機関で検査や診断を受けましょう。

参考

・厚生労働省「令和2年患者調査の概況」

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/20/index.html>

・厚生労働省「こころの耳」 101004-9_0003.pdf (mhlw.go.jp)

・日本整形外科学会 https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

・Cindy Moorcroft マッサージのための機能解剖学 医道の日本社 2014年 p250