

日本人の国民病・・・「肩こり」になるメカニズムと予防法

あなたは「肩こり」、気になっていませんか？日本人の国民病といっても過言ではない「肩こり」ですが、一説では、成人の3人に1人が肩こりに悩まされているとも言われているのです。肩こりは、疲労やストレス、冷えや運動不足などが原因となることが多いですが、自覚症状がなく慢性化する肩こりも少なくないため注意が必要です。今回は肩こりのメカニズムと予防法などについてお教えしていきます。

肩こりのメカニズム

肩こりは、**頭や腕を支える首・肩周りの筋肉の硬直による血行不良**、または**疲労物質の蓄積**によって発症すると言われています。筋肉に栄養を送る血液が不足すると**酸欠状態に陥り**、**乳酸や老廃物が蓄積**されます。これらが**筋肉周辺にある神経を刺激**すると、その刺激が脳に伝わり「痛み」として認識されるのです。

首・肩周りの筋肉には、そうぼうきん けんこうきよきん けいばんじょうきん僧帽筋、肩甲挙筋、頸板状筋などがあります。

これらは、全身の筋肉の中でも非常に複雑な構造をしており、

なおかつ全身の筋肉の中継地点となっているため、**ケガや痛みを生じやすい部分**と言えるでしょう。

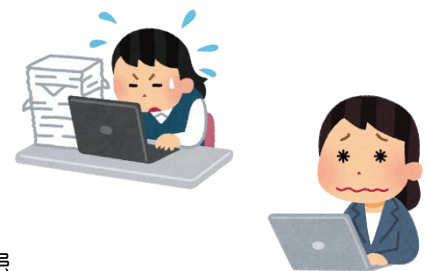
また、**日常的に使われる頻度が高い**ため、知らず知らずのうちに疲労物質が溜まり、

緊張を起こしやすい部分でもあります。



肩こりの原因

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 不自然な姿勢や同じ姿勢での長時間労働 | <input checked="" type="checkbox"/> 冷え性・冷房 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 緊張やストレス | <input checked="" type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 過労・睡眠不足 | <input checked="" type="checkbox"/> 歯痛・歯の噛み合わせが悪い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 目の使いすぎ、目の疲れ | <input checked="" type="checkbox"/> かぜ・内科疾患・顎関節症 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 偏食・食欲不振 | <input checked="" type="checkbox"/> 五十肩や変形性頸椎症の疾患 |



パソコン作業をする方は要注意！



①イスと机を近づける

イスと机が離れていると、どうしても前かがみの姿勢になります。

イスを引いて、体を机にしっかり近づけましょう。机の下に物があつたら片づけ、イスのひじ掛けが机に当たってじゃまになるならば、はずすかイスを換えるなどの対策も必要になります。

②ひじは肩の真下に

ひじが肩の真下にくるようにすると、首や肩の力が抜けて、らかな姿勢になります。

③手の位置はひじとの関係で決める

ひじを肩の真下にして、それから**ひじを曲げて手を前に出します。**

その手の下にキーボードを置きます。つい、キーボードを置いてから手を伸ばして、それに体を合わせがちですが、**体の位置をセットするのが先**です。

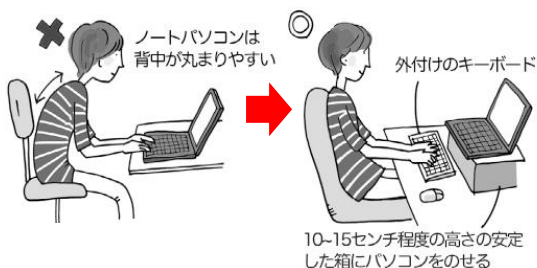
④画面は目の高さからやや下に

目線が上を向くと、疲れる原因になります。下を向きすぎるとネコ背になりがちになります。

そこで、**パソコン画面の上端がだいたい目の高さ**にくるようにします。

なお、首の負担という観点からは、基本的にノートパソコンは好ましくありません。

ノートパソコンは画面の位置が低いうえに小さいので、どうしてもものぞき込む姿勢になります。また、顔を近づけるので背中が丸まってネコ背になるからです。



自宅や職場で使うパソコンは、できれば**デスクトップ型**をおすすめします。どうしても自宅や職場でノートパソコンを使わなければならない場合は、**デスクトップ型に近い使い方**（左記参照）をしましょう。

日常生活の予防法

1. 体を動かして血行を良くする

体に負担が少なく、**全身の筋肉をバランス良く使う運動**を、少しずつでも行うようにしましょう。ウォーキングやサイクリング、水中ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などがおすすめです。



2. 肩や首を冷やさない

夏のエアコンによる冷やしすぎや、**冬の寒さに身を縮める筋肉の緊張**は、肩こりの原因です。冷気をなるべく避け、蒸しタオルやカイロなどを使って、肩と首を温めましょう。



3. 仕事の環境を見直す

パソコンの画面との距離は **40cm 以上離し**、**目線が下になるように位置を調節**しましょう。背筋を伸ばして椅子に深く腰掛けましょう。デスクワークが続く場合は、**1時間に1回は伸び**をするようにしましょう。

肩こりの予防・改善ストレッチ

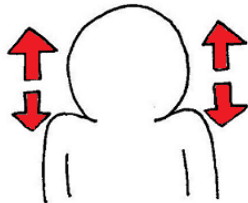


①両手で頭を押し下げるストレッチ

手を頭の後ろで組み、そのままゆっくりと前に倒していきます。

倒して 10 秒、3 回ほど行いましょう。

背筋をピンと伸ばして行うのがコツです！

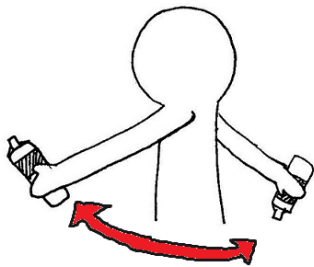


②肩を上げ下げするストレッチ

背をしゃんと伸ばし、**息を吸いながら肩を高く上げます。**

息を吐いてストンと肩を落とします。

これを 10 回繰り返しましょう。

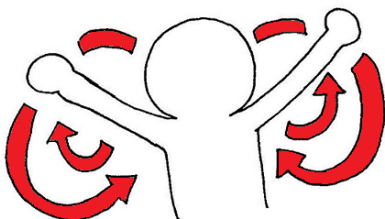


③肩を前後に振るストレッチ

両手に水を入れたペットボトルを持ち、

それを**振り子のように前後に動かします。**

※500mlか 1L、適度な重さに水量調節しましょう。



④両腕を回すストレッチ

両腕を大きく、**前回し・後ろ回し**に回します。

ゆっくり前後に動かしましょう。

いかがでしたか？気になってはいても、肩こりがあるのはいつものことから…と、そのまま放っておいてしまっているという方も多いかもしれません。簡単に予防できるストレッチもありますので、ぜひ毎日の習慣にして取り組んでみて下さい。