

2017年(平成29年)3月2日(木)掲載



⑩

洗濯や台所仕事、パソコンやスマートフォン使用などで、肩の周囲に重苦しさを感じることはありませんか。厚生労働省の有訴者率(症状を訴える人の率)調査によると、肩凝りは女性が1位、男性は2位です。国民に最も多い症状の一つといえます。

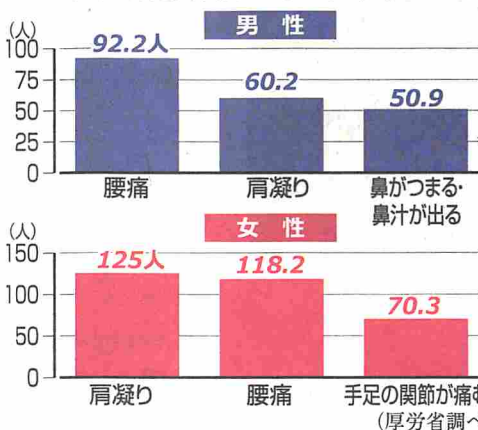
肩には重い頭がのり、腕がぶら下がり、それを肩甲骨周囲の筋肉で支えているため、筋肉はいつも緊張しています。これがいわゆる、原因がはつきりしない、筋緊張による肩凝りと呼ばれるものです。

一方で注意しなければいけないのは、疾患に伴って生じる肩凝りです。首の動きで症状が誘発される場合には、関節痛や神経由来の肩凝りの可能性があります。関節や神経のブロック注射で症状が消失した、あるいは首のヘルニアの手術後に改善したという報告もあります。診察と検査所見が一致する場合は、治療によって改善することが期待できます。

五十肩などの痛みにより肩の動きが正常でない場合は肩甲骨がその動きを補います。このため、動きがアンバランスになってしま

肩凝り 病気知らせる場合も

2013年 性別有訴者数 上位3位(人口1000対)



い、肩凝りの原因になることがあります。

また、左にある心臓の疾患では左の肩凝り、右にある胆のうの疾患では右の肩凝りが生じることがあります。リウマチ性疾患やパーキンソン病、耳、目、歯由来のほか、肺がんなどでも

秋田大医学部整形外科助教

石川 慶紀



いしかわ よしのり 73年潟上市生まれ。秋田大卒、同大大学院修了。11年から同大医学部付属病院整形外科助教。13年にスウェーデン留学。日本脊椎脊髄病学会指導医。

運動が大変な方には、「肩凝り体操」(ストレッチ)がお勧めです。両手を組み、手の平を前方、頭上、後方などに伸ばし、肩甲骨を大きく動かすことで肩周囲の筋緊張を緩和します。入浴後などに痛みのない範囲でゆっくり行い、継続しましょう。改善がない場合は疾患による肩凝りかもしれないので、専門医の診察をお勧めします。

肩凝りは気分を憂鬱にし、日常生活に支障をきたすこともあります。病気を知らせる危険な場合もありますので、気になる方は放置せず、一度相談してみたいかがでしょうか。

△第1、3木曜日掲載▽

くらし

けんこう