



(財) 鳥取県保健事業団

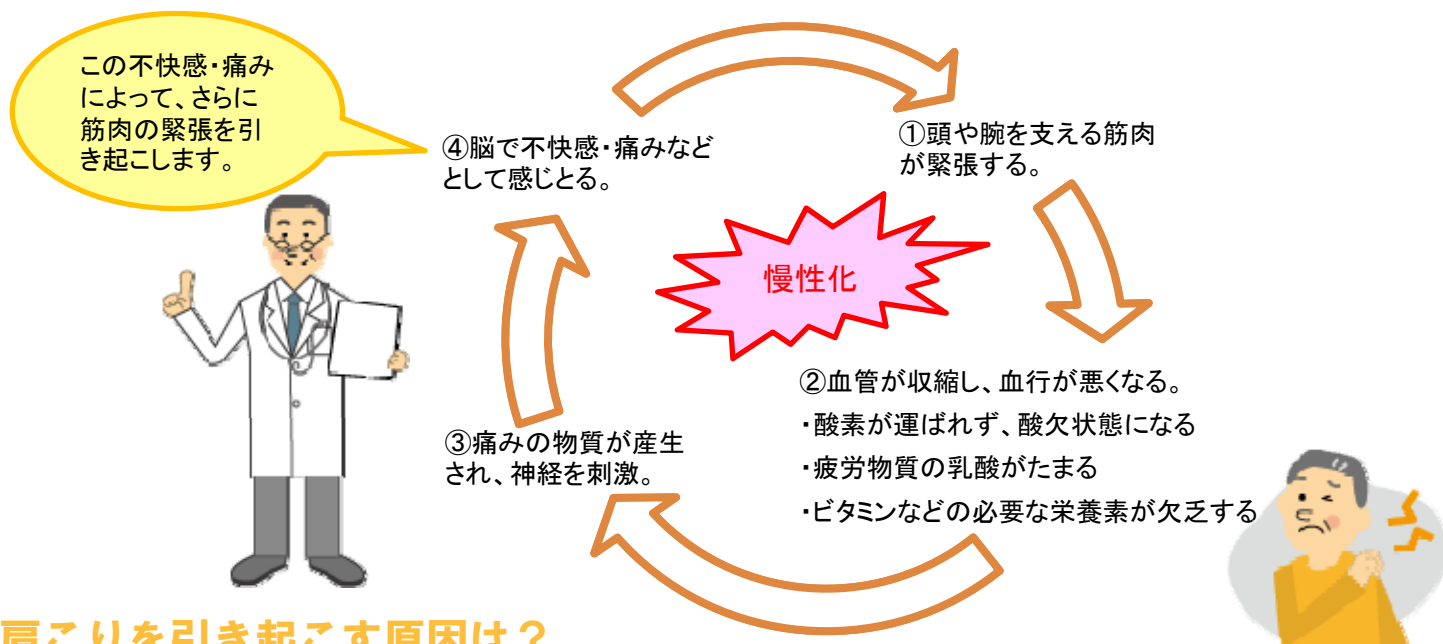
鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

## 肩こりについて

肩こりとは、「首や肩などがだるい・重苦しい・痛い」などのような不快感があることを言います。原因としては、日常生活の姿勢やストレス、運動不足などによって引き起こされることが多いようですが、「何をしても良くならない。どんどん症状が悪化する。」という人は、何か病気が潜んでいる場合がありますので、放っておかないことが大事です！

### 肩こりのメカニズム

肩こりの原因は諸説あるものの、確定的な診断方法や治療法はなく、不明な点が多くなっています。一般的に、肩こりを慢性化させるメカニズムは、下記の図のようになっています。慢性化することで、他の症状も表れたりします。



### 肩こりを引き起こす原因は？

慢性化のメカニズム①「頭や腕を支える筋肉が緊張する」のような状態を引き起こしているのは为什么呢？  
ご自身の日常生活を振り返ってみてください。

原因	
姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長時間のデスクワークや運転によって、同じような姿勢で座り続ける。</li> <li>・机や椅子の高さが合っていない、猫背姿勢、枕が合わないなどによる無理な姿勢、姿勢不良。</li> </ul> →特定の筋肉が収縮し続け、姿勢を支える筋肉の働きが低下する。 →頭部・腕を支える頸部やその周辺の筋肉に負担がかかる。
精神的な緊張	精神的ストレスによって体を緊張させる神経系が働き、首・肩周辺や背中上部の筋肉が硬くなる。
目の疲労	焦点を調整する筋肉を酷使することで、目の不快感が起こり、肩こりを起こす筋肉が緊張する。肩こりや首筋の張りを生じるケースがある。
腕や指の疲労	腕や指の筋肉を酷使し、疲労がたまる。 →腕を支える頸部やその周辺の筋肉に負担がかかる。
冷えなどの温度に関するもの	寒いと毛細血管を収縮させ、体温を逃がさないようにするため、体に力が入る。 →筋肉の緊張が持続し、肩こりが起こる。 ※夏場の冷房の効きすぎた部屋などの場合も自律神経系の働きを乱し、首・肩周辺や背中上部の筋肉が硬くなる。

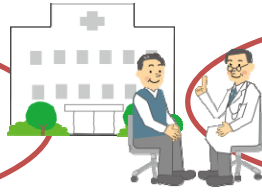
<裏面もご覧ください>

## 肩こりに潜む病気があるので要注意！！

筋肉の緊張によって肩こりを起こしている場合、筋肉をほぐし、血行を改善させると症状が軽減されます。しかし、「何をしてもよくなる…」という場合、下記のような病気があり、肩こりが一つの症状として表れている可能性があります。肩こり以外の自覚症状、健診結果で有所見などがある場合、医療機関受診をしましょう。

### 腫瘍

症状: **痛み、しびれやめまい、何をしても症状が強い**  
脊髄や肺の上部にできる腫瘍も考えられる。



### 変形性頸椎症・頸部椎間板ヘルニア

症状: **首や肩の痛み、しびれなど**  
加齢や激しいスポーツなどによる頸椎への負担によって、椎骨や椎間板に変性が起こる。

### 四十肩・五十肩

症状: **痛みが強く腕を動かすことに支障が出る**  
肩関節の組織の炎症によって血流も悪くなり、肩こりも回復しにくくなる。

### 内科領域の疾患

代謝疾患、消化器疾患、循環器疾患、呼吸器疾患、内分泌疾患など

### 胸郭出口症候群

症状: **しびれや痛み、疲労感、冷え**  
腕の神経や血管の通る「胸郭出口」が、首や胸の筋肉などの機能異常によって圧迫・伸長することで症状が表れる。以前から肩こりがある・姿勢が悪くなりがち・手を酷使する人に多く見られる。

## 肩こり解消！！

肩こりの慢性化を予防、またそのサイクルを断ち切るためには、**筋肉の収縮・弛緩の働きを促す**ことです！！

**【姿勢や目の疲労】** こまめに肩や腕、首などを動かしたり、遠くの景色を眺めるよう意識してください。また、眼を閉じて眼球を動かしましょう。血行が促進され、過度に緊張した筋肉を柔らかくします。体を動かすことで猫背予防にもなります。

**【精神的な緊張】** 安らげる時間・空間を作る。寝ている姿勢も肩こりの原因になるため、良い睡眠のためにも自分の体に合った寝具を選びましょう。

**【温度】** 冬場はもちろん、夏場でも体が冷えないように気をつけてください。

様々な肩こり解消グッズが出ています。ご自身の肩こりの原因と、自分に合った解消方法を見つけ出してみてください。また、**「肩こりがつらい」、「他の症状がある」などの場合は、医療機関受診をしましょう！**

## 栄養コナー 体を温める食生活で肩こり解消！

肩こりの原因となる冷えや筋肉の緊張を解消するには、バランスのとれた栄養摂取を心がけ、体を温めて血行をよくすることが大切です。下記の食生活を参考に、血行促進に取り組んでみてください。

### 血行をよくするためには…

- ①主食（ご飯やパン、麺類）・主菜（肉、魚、大豆製品のおかず）・副菜（野菜、きのこ類、海藻のおかず）のそろった食事
- ②甘いもの、高脂肪のものは控える
- ③体を温める食品を積極的にとる
- ④体を冷やす食品は加熱して食べる

#### 【体を温める食材】

- ・とうがらし
- ・にんにく
- ・しょうが
- ・ねぎ
- ・牛肉 etc…

#### 【体を冷やす食材】

- ・きゅうり
- ・なす
- ・トマト etc…

※夏が旬の野菜は体を冷やす作用があるので、加熱して食べよう！

その他、糖分や脂肪、塩分の取り過ぎは血行不良の原因となるので、とり過ぎには注意してください。



野菜はサラダよりも温野菜や煮物の方が体を温めます。

### その他にこんな栄養素もお勧め！

- 血管を広げる働きをする**ビタミンE**  
緑黄色野菜・サケ・サバ・サンマ・ウナギ・ナッツ類に豊富
- 全身に酸素を運ぶ**鉄分**  
赤身の魚・肉・ほうれん草・レバーに豊富
- 鉄分の吸収を助ける**ビタミンC**  
果物・野菜に豊富
- 筋肉の疲労を分解する**ビタミンB<sub>1</sub>**  
胚芽米・小麦胚芽のパンに豊富

