



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

肩の凝りについて

2018



文責：カイロプラクティック科 川又淳平 D.C.

肩こり、肩の痛みに悩まされる方は非常に多く、つらい症状の一つでもあります。

頭部の重さは体重の一割ほどあり、それを首と肩が支えているので、首・肩・背中上部の筋肉が硬くなり「重くスッキリしない、鈍い痛み、凝った感じ」または「頭を動かそうとすると筋肉が突っ張り痛む」などの症状が出てきます。肩の凝りや痛みからひどい頭痛や吐き気に悩まされることも多いです。

近年ではパソコンや電子機器の使用から引き起こされる肩の凝りが多く、一定期間同じ姿勢で頭を支えることが原因と考えられます。ミシンがけや手芸、長距離の運転で長時間同じ姿勢をとる場合も同様に肩の凝りを引き起こします。

その他にはストレスの多い生活、冬の寒さや夏の冷房などで肩が冷える場合も肩こりは引き起こされます。背中が丸くなった猫背姿勢は首・肩・腰に、より大きな負担がかかります。



長時間同じ姿勢を
とり続けることも
肩こりになりやすい

肩こりの対策・予防

シャワーなどで温めたり、ストレッチングやマッサージをすると血行が促進され、硬くなった筋肉がほぐれ伸びやすくなります。その結果、凝りの原因になっていた患部に溜った疲労物質が流され、凝りや痛みが楽になります。

肩こりを予防、または重篤化させないためには、同じ姿勢を長時間続けない、こまめに肩や首を回し筋肉の緊張をほぐすよう心がける、腰から上体を伸ばした正しい姿勢（横から見て腰・肩・耳が垂直線上）を意識する、肩を温め血行を促進させる、適度な運動とストレス発散を心がけるなどを意識して行うと良いでしょう。

肩こり予防のための適度な運動は、血行を良くし筋肉を柔軟にする、また筋力低下を防ぐために行います。そのため日ごろの運動は激しいものではなく、手を大きく振って歩いたり、ラジオ体操などの全身運動がお勧めです。

運動や姿勢の改善、患部を温めても痛みが軽減されず、日常生活に支障をきたすほどの肩の凝りや痛みは、他の疾患の可能性があり注意が必要です。寝違い・筋違い・肉離れなど比較的短期間で治る軽症のこともあれば、頸部椎間板ヘルニア・すべり症・脊柱管狭窄症など重症のこともあります。痛みで眠りが妨げられる場合や、痛みで腕が思うように上



全身を使う
適度な運動で
血行を良くするのも
肩こり予防に良い

がらない場合、または転倒で手をついたり重いものを持ち上げた瞬間に発生する突発的な痛みは、五十肩や腱板断裂・損傷などが疑われます。

2～3日しても痛みの軽減が見られず、日常生活に支障をきたす場合は放置せず医療機関への受診をお勧めします。家庭医のほか専門医としては整形外科やカイロプラクティック科が挙げられます。

寒さが厳しい冬季はとくに運動不足になり、身体も冷えやすくなります。意識して体（首回り）を温める工夫をし、筋肉の柔軟性を保つ運動を取り入れて肩こり、肩の痛みを防ぎましょう。

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

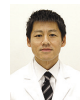
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配
- 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- マッサージ、エステ
- カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科 /
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com