

肩こり

石田整形外科医院
院長 石田憲毅先生

首から肩にかけては、大小多数の筋肉があります。これらの筋肉のおかげで、細い首の骨でも重たい頭を支えることができているのです。

毎日の生活の中で、我々は、絶えず首を回したり、倒したり、肩を上げたりなどと、色々な細かい運動を無意識のうちにしています。

首や肩の周りの筋肉を長時間使うと、筋肉が硬くなる状態（緊張）が起こり、そこにある血管が圧迫され血液が流れにくくなり、老廃物がたまります。また、緊張が解けると古い血液が流れていき、新しい血液が筋肉へ栄養を運びます。

肩こりは、長い間筋肉が硬くなったままの状態（疲労）になり、血液が栄養を運んでこなくなったために起こります。また、首から肩にかけての細かな運動をするとき、一番問題になってくるのは僧帽筋です。僧帽筋は、後頭部から背中全体を覆っているとても大きな筋肉です。たとえば、不自然な首の位置で寝たりすると、朝起きたときに首がとても痛いことがあります。このことを「首を寝違えた」といいますが、これは主に、僧帽筋の不活動のために起こる「痛み」や「こり」なのです。

先ほども記述したとおり、筋肉が運動せず、筋肉の中の血液の流れが非常に遅くなると、周囲の筋肉が栄養不足に陥り疲労状態になります。そして、肩や首に「痛み」や「こり」を感じるようになったつらい状態、それがいわゆる「肩こり」なのです。

肩こりの予防と治療で、一番大切で有効なのは、やはり体操だと考えられます。いわゆる肩こり体操で重要な点は、肩こりが血流障害であることを考えると、前後、左右に動かすときでも、ゆっくり一定の速さで行うことです。①肩の上下運動、②肩甲骨の間を広げる運動（胸を張る）、③両肩を回す運動、これらの運動を、毎日数回、大きな動作で行うことが肩こりの解消に一番有効だと思われま