

### 5. 肩こりの治療

古今東西肩こりの治療はいろいろと試みられていますが、決定打はありません。代表的な治療を眺めてみましょう。

**薬**：NSAIDsなどの消炎鎮痛剤のほか、筋肉の緊張を緩める筋弛緩剤、精神安定剤などが使われています。痛みが軽くなったり心の緊張とともに筋肉の緊張がとれて楽になる場合があるからです。痛い筋肉に麻酔薬やステロイドを注射する場合があります。

**マッサージ**：指圧など、こっている筋肉を圧迫し、緊張をほぐしたり循環を改善させます。気持ちが良くなるので効果はあると思いますが、持続はしません。

**ストレッチとエクセサイス**：頭痛に伴う肩こりには有効です。ストレッチは手の指を組んで、手のひらを前に返し腕をいっぱい伸ばします。そのまま手を上に上げ、頭をお辞儀

して腕と肩でできた輪に入れて首を伸ばします。工作中にも簡単にできますので、肩がこったと感じたら、すぐに試してください。首を左右に曲げるだけでも有効です。

#### 肩こりと枕

一日の約1/3は布団の中で過ごします。頭を支える枕は肩こりにも大いに影響します。厚い枕、薄い枕、様々な素材や形状、安物から高価なものまで、枕も様々です。枕は相性が一番です。朝起きたときから肩がこっている場合は枕が合わない場合があるので、変えてみるのも良いでしょう。一番楽に感じるものを選んでください。睡眠中の自然な動きが妨げられない形状もポイントです。

#### 編集後記

4月～6月は健診も無く風邪の流行も終わるため、普段の診療に余裕がある時期です。今年は残念ながら診療外の仕事が増えて、肩のこる毎日を過ごしました。数年前から肩のこりがひどくなり、頸肩腕症候群を起こして右手の小指側がしびれることもしばしばです。診察室に入ってくると私がストレッチをしている姿をご覧になった方もいるでしょう。僧帽筋に貼る毎朝の湿布も欠かせず、貼り忘れると午前中の診療中に肩の痛みが出るため、あわててお昼休みに貼ることもよくあります。以前は、正月、GW、お盆の休み前に決まって肩こりのピークが来ていましたが、数日休むとスーッとこりが抜け、休みが終わった後の2週間ほどは体が軽くて気分も爽快となり快調でした。近年は仕事始めの初日の夕方頃にはもう肩がこってきたり、休みの終盤になっても肩こりが取れないなど、休養の効果も限定的となりました。年のせいや、仕事の絶対量の増加が原因でしょうが、少々残念です。普段からストレッチをしたり、毎日のエクセサイスで疲れやこりを貯めない工夫を積み重ねて行かねばと思っています。

マスコミが騒がなくなった新型インフルエンザですが、夏なのに感染例が増加中です。多くの方は普通のインフルエンザと同程度で済みますが、運が悪いと肺炎になり危険です。今後は罹っても自宅療養となりますので、予防、早期の治療開始、重症化の早期発見が大切です。発熱時は、まず電話で相談して下さい！

## 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船デパビル201

(夏休みのお知らせ)

8/1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

通常どおり ← 休み → 通常

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



目次:	ページ
肩こりと僧帽筋	1
肩こりの診断	2
肩こりと紛らわしい病気	2
神経痛と筋肉痛	3
眼精疲労と顎関節症	3
肩こりの治療	4
肩こりと枕	4
編集後記	4

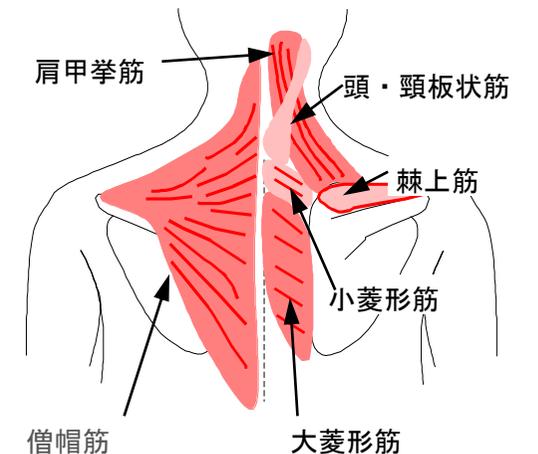
### 1. 肩こりと僧帽筋

肩は、体幹（ボディ）と腕をつなぐ部分ですが、人によってどこからどこまでを肩と呼ぶのか曖昧です。腕は足と違い、ボディから直接つながっていません。胸板から鎖骨、肩甲骨、そして上腕骨（腕）へと2つの骨と3つの関節を介して、ボディから腕につながります。骨盤から股関節一つで大腿骨へとつながる股関節とは対照的に、肩が複雑な構造になっている理由は、可動域を広くとり、様々な方向、回転の動きに応じた作りとなり、より複雑な動作に対応するためです。肩は、足と比べると数多くの小さな筋肉で成り立っています。これは、少しずつ様々な方向へ動かすためです。複雑さ故に、様々なトラブルが起きます。野球の選手が肩を壊す、50肩ほか、肩の傷害は枚挙にいとまがありません。

肩こりも肩の傷害の一つで、色々な筋肉や関節に問題が起きている可能性があります。僧帽筋、肩甲挙筋、大菱形筋、小菱形筋、頸半棘筋、頸板状筋、頭板状筋、棘上筋などの筋肉に傷害が起きているとされて

います。（図参照）

こう書くと、とても難しく思えますが、肩こりのほとんどはズバリ、「僧帽筋の問題」です。背中側から僧帽筋を眺めると、筋肉の中央は首スジの裏側から背スジを腰の近くまで下がり、外側は肩甲骨の肩側の端まで達しています。背骨の真ん中から肩まで広がるので、肩甲骨の裏側の大部分を包むように覆っています。その他の小さい筋肉は、僧帽筋を一



枚めくると、その下に現れます。僧帽筋は、頸を支え、後ろにそらし、腕を後ろに引く働きをしています。図のように肩から背中中の広い部分を占め、しかも最も皮膚側

## 2. 肩こりの診断

肩こりは次のような特徴があります。

- ①頸や肩関節の運動をすると起きやすい
- ②重労働後に起きる（筋肉の強い負荷）
- ③実際に筋肉が硬くなっている

これらをすべて、肩こりのある人は感じています。僧帽筋などに負担をかければ、筋肉に疲労と傷害や炎症が起こり、肩がこるというわけです。

さて、経験した人は当然と思っている肩こりですが、医者も患者さんも混乱していることが多いようです。原因は、きちんとした病名や診断法が無いからです。

では実際に、どのように診断されるのでしょうか？それは、除外診断といわれる手法で、あれでも、それでも、これでもないから肩こりでしょうという診断法です。しかし、肩こりの診断のためにあれもこれも検査するのは現実的ではありません。そこで、次の方法が具体的です。

- 1) 僧帽筋の色々な箇所を親指で揉む

まぎ

## 3. 肩こりと紛らわしい病気

### 頸椎椎間板ヘルニア

頸の骨と骨の間にある軟骨でできた椎間板が、脊髄や末梢神経を圧迫する病気です。肩こりと似た部分に痛みが出ますが、筋肉痛でなく神経痛です。神経痛は痛い部位の筋肉を揉んでも伸ばしても痛みは改善しません。頸や背中を伸ばしたり、後ろへ反り返る動作が痛みを助長します。頸を引っ張ったりすると一時的に痛みが改善するので、リハビリとして牽引が行われることがあります。

にあるため、肩こりを揉みほぐすのも、湿布を貼るのも、みな僧帽筋に対しての治療です。

僧帽筋を流れる血管は弁が無くうっ血しやすいことも知られています。

ように押して、痛い場所を探す

- 2) しばらく揉んで痛みが軽くなるか調べる
- 3) 筋肉を伸ばす方向にストレッチして楽になるか確認する

押して痛むなら筋肉などに炎症があったり傷が付いている証拠です。関節なら普通は押しても痛みません。

揉むと楽になるなら、筋肉にうっ血があります。うっ血が取れ、腫れが引くからです。

ストレッチは僧帽筋なら、頭を前に下げ、首スジを伸ばす、こっている腕を前から反対側に振る。その他の小さい筋肉ならこっている方と反対側へ頸を横に倒してみる。

1)～3)に該当し、一日のうちで良いときと悪いときがあるようなら肩こりです。肩こりは筋肉がくたびれてくる夕方から夜に強くなります。枕や寝る姿勢に問題があるなら、朝起きたときから肩こりを感じることもあります。以上を参考にして、ご自分の痛みが肩こりによるものかどうか振り返ってみましょう。

### 胸郭出口症候群

頸椎から出ている腕に行く神経は、脇の下方面へ伸びています。頸椎を出ると神経は、頸肋、鎖骨、第一肋骨や斜角筋群に囲まれた場所を通過します。これらによって神経が圧迫されると肩こりに似た症状が出ます。腕から手にかけてのしびれなどの末梢神経症状です。痛みの原因は神経痛です。

### 頸肩腕症候群

首（頸部）から肩・腕・背部などにかけての痛みやしびれ感がでる病気のうち、頸椎椎

間板ヘルニアや胸郭出口症候群以外の病気の総称です。原因が特定できないこともよくあります。

頸肩腕症候群は、パソコン作業など座って行う作業やストレスが背景にあり、かつてはキーパンチャー病と言われていました。

頸や肩、腕の痛みやしびれやマヒなどの症状が出ます。特別な治療はなく、牽引したり、筋肉を揉んだり暖めたりして、神経を圧迫している筋肉の腫れを解除します。

### 後縦靭帯骨化症

頸椎の後縦靭帯にカルシウムが沈着し、骨のように硬くなる病気です。後縦靭帯は脊髄の前にあり、固まった靭帯が脊髄や神経根を圧迫し、腕のしびれやマヒが出ます。脊髄本体が圧迫されるとマヒが足まで及ぶ場合もあります。

手術によって大きく固まった靭帯を切除したり、脊椎管を解放しなくては症状は改善しません。大きな手術になります。



### 神経痛と筋肉痛・・・簡単な区別の仕方

「神経痛ですね。」これは、医者も患者さんも気軽に使う言葉です。でも、本当に神経痛でしょうか？曖昧に使っている神経痛と筋肉痛との区別は難しそうですが、筋肉と神経の特徴に着目すれば、さほど困難ではありません。

**筋肉痛**は筋肉が壊れたり炎症を起こして、むくむことが痛みの原因です。壊れた場所はピンポイントなので、押してみれば大概どこに傷があるかわかります。筋肉が傷ついていれば、力が入る方向に動かすと痛みが強くなります。炎症が起きていたりうっ血でむくむ場合は、筋肉がはれています。うっ血なら揉んでやれば痛みが改善します。肩こりなどの緊張感の強い筋肉痛は、ストレッチで伸ばしてやると痛みがとれます。

**神経痛**は、ビリビリした痛みが特徴です。筋肉痛と違ってしびれも伴います。神経痛の原因は主に2つ。ヘルニアのように神経が圧迫されて痛む場合と、神経自体が壊れてしまって痛む場合です。

圧迫による痛みは、圧迫が助長されれば強まり、解消されれば軽くなります。これは、体位を変えることによってハッキリします。ヘルニアでは頸を前に曲げると軽くなり、後ろに反らすと悪化するなどです。なお、頸腕症候群の神経痛でも同様ですが、肩こりで筋肉がはれて神経を圧迫している場合は、筋肉痛と神経痛が混ざり合い、区別できないこともあります。神経が壊れる痛みは帯状疱疹の後遺症が代表です。

## 4. 肩こりと、眼精疲労や顎関節症

### 眼精疲労

眼の疲労で最も多いのはピント調節に伴う毛様体筋や眼を動かす外眼筋の疲労です。これらの筋肉が緊張状態にあたり疲労すると、緊張は頸や肩の筋肉に波及し、肩がこります。また、視力の低下により、近いもの、細かいものが見にくいと、どうして前屈みの姿勢をとります。前屈みになると、僧帽筋が頭を支えなければならず負担がかかり、肩こりの原因にもなります。

### 顎関節症

かみ合わせが悪いと顎関節症になります。顎関節症は痛みによってあごの筋肉が常に緊張状態におかれます。すると、筋肉の緊張は顎から、周囲の僧帽筋へ広がり、肩こりの原因となります。人はリラックスしていると上下の歯の間に隙間ができていますが、緊張にすると食いしばってしまいます。“ストレス→歯を食いしばる→顎関節症→肩こり”という、肩につらい流れが起きてしまいます。