

血圧・血糖値・コレステロール値を改善したい！毎日いきいき健康長寿を手に入れたい！

NHKきょうの健康 健康ダイアリー 2013年版



症状別 首・肩の痛み対処法

2011年6月6日～9日放送

番組出演

大阪厚生年金病院脊椎外科部長 細野昇

大阪大学大学院助教 井上隆弥

ここがポイント!

- 首・肩こりの原因は、筋肉にたまつた疲労物質と血行不良
- 同じ姿勢を1時間以上続けず、筋肉をリラックス
- 手足のしびれを伴うようならすぐに医療機関を受診

五十肩は、肩の老化が原因

「肩こり」は、肩や首に起こるこわばりや不快感、痛みなどの総称です。多くの肩こりは首から肩甲骨にかけての筋肉の緊張から生じます。肩や首の筋肉には、重さ6～7kgの頭と、左右各3～4kgある腕の合計約15kgもの重さがかかっています。この負担による筋肉の緊張が血流不良、疲労物質の滞りなどを引き起こし、肩こりになってしまいます。

一方、激しい痛みのため腕が上がらなくなる「五十肩」は、加齢などにより引き起こされた肩関節の炎症が原因。症状の経過に合わせた対処で、治癒が早まります。

リラックス＆ストレッチ

▶頭を横に傾けて静止する。
左右5～10秒 各2～3回

▶頭を横に傾けて、傾けた側の肩を後ろから前、前から後ろに回す。頭を逆に傾けて同様に行う。
左右各10回



す。痛みが強い「急性期」は肩を安静に保ちます。動きが悪くなる「慢性期」と回復してくる「寛解期」は積極的な運動と、肩を温める温熱療法が有効です。

そのほか、手足のしびれを伴って首が痛む、首や肩を動かしていないのに痛む、徐々に痛みが強くなるなどのケースには要注意。命に関わる病気の場合もあるので、まずは原因の究明が第一です。

肩こりの解消には、首や肩の筋肉にかかる負担を軽くすることがポイントです。パソコンなどに向かうときは、長時間同じ姿勢をとらないように注意し、1時間に1回は体をほぐす（下図参照）よう心がけます。また、椅子に座るときは深く腰掛け、背筋を伸ばします。あごをひいて、ひざと股関節の高さが同じになるようにすると、首や肩への負担が減ります。

痛みが長引くときは、首肩だけが原因ではなく、脳が痛みに対して過敏になっている事が考えられます。そのようなとき、ペインクリニックでは脳に伝わる痛みの信号を遮断するさまざまな治療（神経ブロック治療、薬物治療）を行っています。

筋力強化体操

▶両手を合わせて、手のひらを額に当てる。手と頭で押し合うように力を入れる。後頭部、右側、左側も同様に。
前後左右5～10秒
各3回

