

お医者さんに
聞いてみよう



肩凝りに長年悩んでいます。そもそも肩凝りは日本人特有のものだと聞いたことがありますが本当ですか？ またどうしたら、凝りが和らぐのでしょうか。簡単にできる対処法を教えてください。

「母さんお肩をたたくまよよう
タントタントタント」の歌に代表されるように、多くの日本人が昔から肩凝りに悩まされてきました。

事実、厚生労働省の2019年の国民生活基礎調査によると、日本人がどんな症状を抱えて病院に行くかの割合を示した「有訴苦率」の第1位は腰痛で、第2位が肩凝りでした。千人当たり80・3人が性別では男性が53・3人、女性が105・4人と1人というデータが示されています。

①。いかに悩んでいる患者さんが多いか、とじこじこお分かりいた

5~10分ストレッチを

《答える人》



川口 善治さん

富山大付属病院 整形外科診療部門長

猫背で筋肉に張り

ウオーキング効果的

治療が必要な場合も

だけだと思います。

肩凝りは日本人に特有な症状か？
いえいえ、そんなことはありません。肩凝りは英語で「ショルダー ストラップネス」と言いますが、スティフは硬い様子を表す言葉で、外国人でも肩凝ります。ただ海外では、首が硬い・首が痛い・と表現することが多いらしく、場所的に少し異なると思われます。

日本は「なで肩」で首が肩にかけての筋肉量が外国人に比べて少なく、肩凝りが起こりださ考えられます。容易に理解できることはあります。

多いことから、肩周囲の筋肉の張り
が原因の一つと考えられています。
実際、何時間も同じ姿勢でデスクワーク
1時間などを根拠として行っている
肩周囲の筋肉はチンカンになり
ます。私の外来で患者さんを診察し
ますと、圧痛・押しで痛い感じ。を
訴えることが多く感じます。これ
は肩周囲の筋肉が硬くなっている証
拠です。

背骨が前かがみになるような姿勢
の異も大きく関係していると思わ
れます。頭の重さは4・6kgといわ
れ、体重の8・10%を占めます。首
や肩の筋肉は重い頭を支える必
要があります。姿勢が悪いと首から
肩にかけての筋筋に負担がかかり、
痛みの原因になります。

肩凝りの原因はさまざまです。猫
背の癖に向かって作業している方に

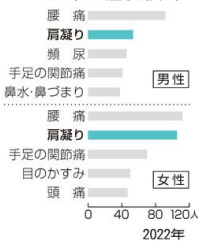
一方、ひどい肩凝りは、頸椎から

上肢・腕や手に走る神経の異常が
凝りや痛みの原因になっている可能
性があるので念を付けてください
と思います。この場合は首を後ろ
に倒らすと、電気が走るとも痛み
が肩から上肢に起こる特徴がありま
す(図2)。

治療としては筋肉の硬さから生じ
ている場合は、ストレッチや肩周囲
の筋力訓練が効果的です。凝り肩に
なるまでトレーニングをする必要は
ありませんが、5~10分のストレッチ
で筋肉をほぐすことに目的は
だいたい入るかと思います。また日頃か
らウオーキングなどの全身運動を行
うことは、肩の予防的・予防的意味
でも非常に良いと思われれます。20
分、少し速足で、できればうす
うす汗をかき程度が効果的ではし
ょう。

一方、頸椎から上肢に走る神経の
異常が、肩凝りや痛みの原因にな
っている場合は、医師の治療が必要と
なる場合があります。病態が確か
る場合があり、まず、手につられ
る痺れのような筋の痛みがある場合
は、まずは最新の医療機関にご相談
ください。皆さまが肩凝りに悩む
ことなく、健やかに生活されるこ
とを心より祈念しています。

人口1000人当たりの
上位5症状(図1)



注意すべき症状(図2)



肩から上肢にかけて
電気が走るような痛み