

～肩こりの予防・解消法～

1. 肩こりの症状

肩こりとは首、肩、背中にかけて凝った、張った、痛いなどの感覚があることです。肩こりに関与する筋肉は僧帽筋という幅広い筋肉がその中心となります。



僧帽筋

2. 肩こりの主な原因



悪い姿勢
(猫背・前かがみ)



長時間の同じ姿勢



精神的ストレス



冷房等による
冷え

3. 肩こりを放置しておく・・・？

肩こりを放置しておくと、**筋肉疲労や血行不良がますます悪化し、頭痛や吐き気などの更なる症状を引き起こしてしまいます。**また、何らかの病気の場合もありますので、下記の場合は受診しましょう。

こんなときは病院へ！

肩の症状

痛みがだんだんひどくなる
我慢できない痛み

肩以外の症状

頭痛、腕のしびれ、腕が上がらない、
左胸から左肩へかけての痛み

4. 肩こり予防・解消法

1) 肩の体操

ストレッチは筋肉の緊張を和らげるのに効果的です。「肩が凝ってきたかな？」と感じたらいつでも気軽に行ってみましょう。

いつでもどこでも簡単ストレッチ



10回を
2セット

- ①肩を上げて、7秒キープ。この時、息を止めず自然な呼吸で行う。
- ②力を抜いて、ストンと肩を落とす。

首や肩に痛みがある時はやめましょう。
気持ちの良い程度に行ってください。

2) 日常生活でできること

- 同じ姿勢を続けない
- 肩の周囲の筋肉を温めて血行を良くし疲労をとる。
- 適度な運動や体操をする
- 入浴し、身体を温めてリラックスする。

〈参考資料〉

• 公共財団法人日本整形外科学会 http://www.joa.or.jp/jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

もっと

がん検診を知ろう

がん検診は「精密検査」までが検診です。次のような流れで検診を受けましょう。

がん検診の流れ

私は今、自覚症状はありません。
私は健康です。



自覚症状のある人は
医療機関を
受診しましょう。

がん検診を受ける

結果が「精密検査は不要」の場合

定期的に検診を受けてください。

がんの種類、がんができた場所、がんの大きさによっては
がんが見つからないことがあります。
がん検診は、「あなたの体にがんがないこと」を証明する
ものではありません。

自覚症状が出れば早めに医療機関を受診しましょう。

結果が「要精密検査」の場合

医療機関で精密検査を受けてください。

「要精密検査」の判定だからといって、必ずしもがんである
というわけではありません。異常が見つからなかったり、良性の
病気が見つかる場合もあります。

精密検査を受ける

本当になんか存在するか確かめる詳しい検査を受けて
ください。

異常なしまたは良性の病気

定期的に検診を受けてください。

がんと診断される

さらに詳しい検査や治療が始まります。

結果が「精密検査は不要」…でも、医療機関を受診するよう書かれているときは？

当センターでは、結果の判定が「精密検査は不要」であっても、問診の自覚症状を問う質問で「はい」とお答えいただいた方には医療機関を受診いただくようお勧めしています。（下記の検診の場合は、以下の理由で受診をお勧めしています）

- ・大腸がん検診 → 現在ある自覚症状は大腸がんの症状の可能性があり。医療機関を受診し医師にご相談ください。
- ・子宮頸部がん検診 → ①現在ある自覚症状は子宮体部がんの症状の可能性があり。医療機関を受診し医師にご相談ください。
②医師の視診・内診による所見は婦人科の病気が疑われます。医療機関を受診し医師にご相談ください。

3. 予防・対策

VDT 作業時の注意点

- パソコン作業の環境
 - ・液晶ディスプレイの反射を防ぐために、ブラインド等で光を調整する
 - ・画面の配置は少し見下ろすようにする
 - ・眼から資料やキーボードの距離は同じにする
 - ・空調の風は眼に直接当たらないようにする（ドライアイの予防）
- 1時間ごとに約10分間、休憩を設ける
- 作業中は、意識して瞬きをする



目の病気の有無を検査する

- ・ドライアイや緑内障、白内障などの病気があれば治療しましょう。
- ・眼精疲労の原因が特定できない場合でも、細胞の新陳代謝を助けるビタミンの点眼で症状が改善することもあります。



メガネやコンタクトレンズをチェックする

- ・メガネやコンタクトレンズが合っているか定期的に眼科等で検査しましょう。
- ・老眼の場合は、近用メガネ、遠近用メガネなどを状況に合わせて使い分けると有効な場合があります。



適度な休息やリラックスタイムを

- ・十分な睡眠を心がける → 熟睡すると光を感じなくなるため、眼球のリラックスにつながります。
- ・眼のまわりの血行を良くする → 目のまわりを蒸しタオルで温めて休めましょう。温めることで、血行が良くなり、固まっていた眼球まわりの筋肉がほぐれます。温めたあとに冷やすと、さらに血行が良くなり効果的です。ただし、充血している場合は悪化することもあるので冷やしたほうが良いでしょう。

簡単に目の疲れを取る方法～目のストレッチ1～

- ①まぶたをギュッと固く閉じる ②その後パッと大きく開く



- ③これを数回繰り返した後、目をゆっくりと上下左右に動かす
④最後に右回りに1回転、左回りに1回転、ゆっくりと円を描くように両目を回す

*上記を1セットとして数回繰り返すと効果的です。

～目のストレッチ2～

- ①3mくらい先の遠くの目標を見る



- ②目から30cmほどの近くを見る

*この動作を20回くらい繰り返すと効果的です。

「目が疲れる」「目が痛い・重い」とき、休憩したり眠ったりすれば治るのは「疲れ目」、治らなくて症状が頑固に続くのは「眼精疲労」と医学的には区別しています。

眼精疲労は、酷くなるとイライラや不安などの自律神経症状へ発展することもあります。目の疲れを感じやすい方は、生活習慣の改善をはじめとした予防対策をしておきましょう。

1. 主な症状

目の症状



他には、ぼやける・かすむ・目が痛い・目が重い・しょぼしょぼするなど

からだの症状



他には、倦怠感・吐き気・イライラなど

2. 原因

目の使いすぎ

スマホ、パソコンなどVDT機器を長時間利用して眼を使いすぎたときに起こりやすい。



眼の病気

- ・近視・遠視・乱視・老眼
- ・ドライアイ
- ・緑内障
- ・白内障
- ・眼位の異常など

これらの病気の症状で眼精疲労が起こることもあるが、眼鏡やコンタクトが合っていない場合に起こることもある。

精神的ストレス

ストレスが高血圧・血行障害・胃潰瘍などの病気を引き起こすことがあるように、眼精疲労を引き起こすこともある。眼精疲労が慢性化すると仕事の能率が悪くなり、気分が落ち込んだり、イライラしたり、毎日の生活に張りがなくなったりする。

