

健康一口メモ

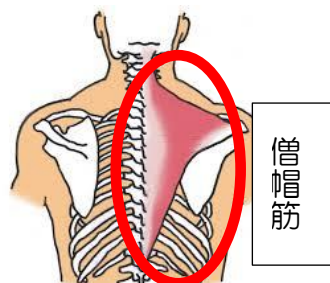
～No1 肩こり予防・解消法について～

2020 年 8 月号

1. 肩こりの症状

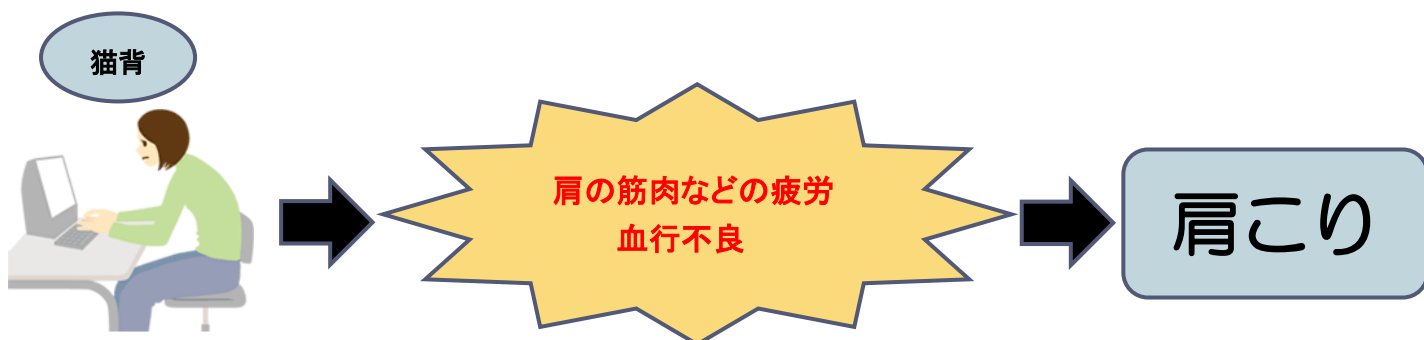
肩こりとは首、肩、背中にかけて凝った、張った、痛いなどの感覚があることです。

肩こりに関与する筋肉はいろいろありますが、僧帽筋という幅広い筋肉がその中心となります。



2. 肩こりの原因

首や背中が緊張する姿勢や作業、長時間同じ姿勢が続く、精神的ストレス、冷房による冷え、運動不足など様々な原因があります。特に近年では情報機器作業（パソコンやタブレット・スマホを使った作業）が増え、同じ姿勢（猫背・前かがみ）が続くことで、肩こりを訴える方が多くなっています。



3. 肩こり予防・解消法

1) 肩こり予防のポイント

- ①同じ姿勢を長く続けない
- ②蒸しタオルなどを温めて筋肉の血行を良くし、疲労をとる。
- ③適度な運動や体操をする。
- ④入浴し身体を温め、リラックスする。

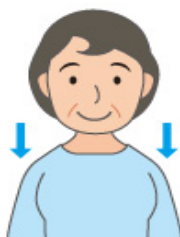
2) 肩の体操

情報機器を使った作業していると一定の姿勢を保つため、肩の筋肉が緊張し、肩こりを引き起こします。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？」と感じたら仕事場で気軽に行ってみましょう。

いつでもどこでもできる肩こり予防体操



①肩を上げて、7秒キープ。
この時、息を止めずに
自然な呼吸で行う。



②力を抜いて、ストンと
肩を落とす。

10回を
2セット

首が痛くなったらやめましょう。無理のない程度で出来る範囲で行いましょう。

3) 姿勢

椅子に座ってパソコンに向かうとき、ほとんどの方が無意識に猫背になっています。仕事中に猫背になっていることに気付いたら正しい姿勢を心がけることが大切です。

デスクでパソコンを 使用している時の正しい姿勢

- ① 肘が90度になるようにする。
- ② 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
- ③ 膝、足首が90度になるようにする。
- ④ 足裏全体が床につくようにする。



ただし、次のような症状が強い場合や長く続く場合は肩こりではなく、別の病気からくる症状の可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

肩の症状：肩の痛みがだんだんひどくなる、肩に我慢出来ない程の痛みがあるなど

肩以外の症状：頭痛、腕のしびれ、腕が十分にあげられない、左胸から左肩へかけての痛みなど

〈参考資料〉

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



～No2 腰痛の予防・解消法について～



1. 腰痛の原因

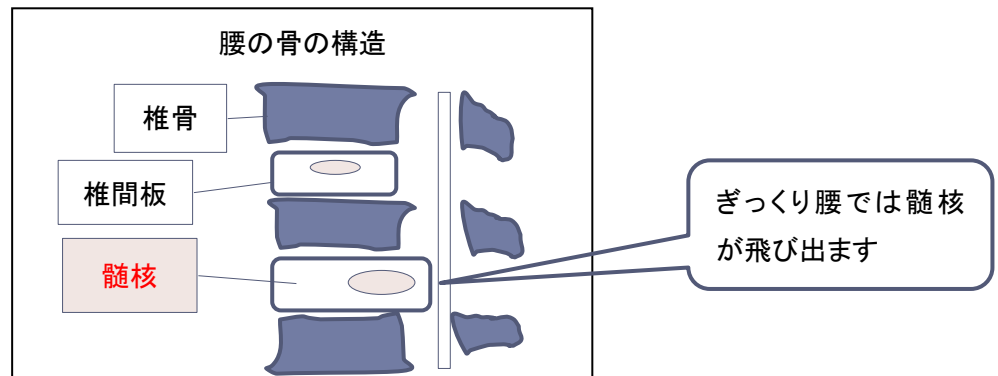
腰痛は腰を主とした痛みやはりの不快感といった症状の総称です。いわゆるぎっくり腰（腰椎捻挫）や変形性腰痛症などのように画像等で原因が特定できないものとできるものがあります。病院を受診する85～90%の人は原因が特定できない腰痛とされています。

2. 腰痛が起こる要因とは？

原因が特定できない腰痛の場合、2つの大きな要因が考えられます。

① 腰への負担（特に前かがみの姿勢や重量物を持ち上げる動作）

椎間板の中央にあるゼラチン状の組織である髄核がずれることで、腰の痛みが出ると言われています。髄核は前かがみや重量物の持ち上げで後ろにずれ、ハイヒールで立ちっぱなしなどで腰をそらし続けると前にずれます。



② 心理社会的な要因（職場の人間関係やストレス、長時間労働等による心身の負担等）

心理的ストレスがあると、痛みを抑える脳内物質が分泌されにくくなり痛みが起こりやすくなります。また、自律神経のバランスが崩れて症状が出る場合もあります。腰への負担に加え、このような心理的な原因が加わると症状が出やすくなると言われています。

3. 腰痛が起こったら・・・

腰痛は状態によって受診が必要なものと経過をみるものとあります。受診が必要な状態の場合は、放っておかずに医療機関で医師に相談しましょう。

東京大学22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座より抜粋

<受診が必要な腰痛>

状態	考えられる病気等
☐ 転倒などのあとに痛み出し、日常生活に支障が出る	骨折の可能性
☐ 横になってじっとしていても疼く	脊椎、あるいは脊椎以外の重篤な病気の可能性
☐ 鎮痛薬を1か月使っても痛みがとれない	腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアに伴う重い神経症状の可能性
☐ 肛門や性器の周囲が熱くなる、しびれる、尿が出にくい、尿漏れなどの症状がある	重度の椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症による筋力低下の可能性
☐ かかと歩きが難しいなど、足の脱力がある	脳や脊髄の病気の可能性

4. 腰痛の予防・解消法

1) 腰痛予防のポイント

- ① 作業姿勢や動作に気を付ける
- ② 腰に負担のかかる作業がある時は休憩をこまめにとる
- ③ 重量物を運ぶ際には機器類や道具を使用する、他の人に協力してもらう
- ④ 腰痛予防に効果的な体操や運動を継続する
- ⑤ 自分流のストレス解消法を見つける

2) 腰の体操

前かがみや猫背が続くとき

3秒間この姿勢を保ちます



腰を後ろにそらした姿勢が続くとき

3秒間この姿勢を保ちます



どちらも髄核が真ん中の正しい位置に戻るようなイメージでストレッチをしましょう

体操で痛みやしびれが太ももやふくらはぎへ広がったり、腰より遠い部分に移動する場合は、この体操が合っていないかもしれません。すぐに中止して、整形外科医へご相談ください。

<参考> 東京大学東京病院22世紀医療センター 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 <https://lbp4u.com/koredake/>
厚生労働省 「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」

発行/2020年8月 公益財団法人三重県健康管理事業センター