



# 健康一口メモ



～肩や首のこりを予防する～

2025年8月

長時間のデスクワークやスマートフォン操作で、肩や首がガチガチというような経験はありませんか？今回は、肩や首のこりについてご紹介します。

## I 肩や首のこりとは

肩や首のこりは、主に首や肩、背中にかけて生じる不快な症状の総称です。

### <肩の主な症状>

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて「張った、凝った、痛い」などの症状があげられます。時に頭痛や吐き気を伴うこともあります。



### <首の主な症状>

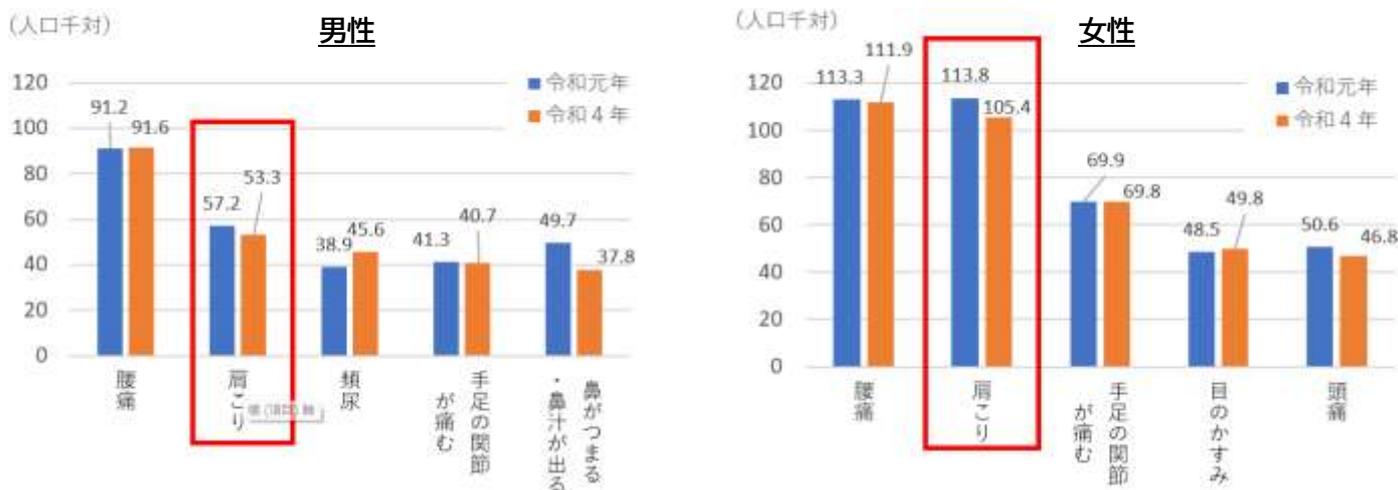
首のまわりの筋肉（後頭部から首の後ろ、側面）に感じる不快感や、張り、重だるさなどの症状があげられます。



## II 日本人を感じる自覚症状、肩こりは第2位！

令和4年国民生活基礎調査によると、病気や怪我などで自覚症状のある人のうち、有訴者率の高い症状に男性、女性ともに1位は「腰痛」、2位に「肩こり」があげられました。特に女性の有訴者率が高いことがわかります。

図：性別ごとの有訴者率 上位5症状（複数回答あり）



参照：厚生労働省 令和4年度国民生活基礎調査の概要

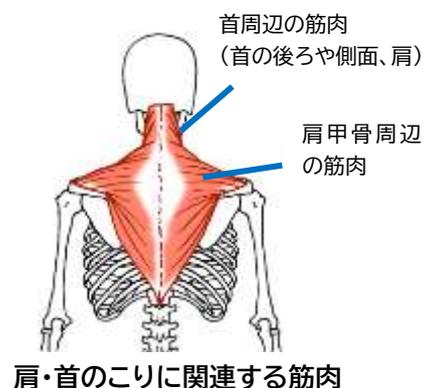
### III こりの原因と関連する生活習慣

#### <原因>

肩や首のこりは、肩甲骨周辺の筋肉や首周辺の筋肉（後頭部から首の後ろ、側面、肩周辺）の血行不良が原因で生じます。

筋肉が緊張し、硬くなってしまうと、筋肉にある血管が収縮します。これにより血流が悪くなり、痛みのもととなる物質や老廃物が血管内に留まってしまうことで、筋肉の張りや不快感＝いわゆる「こり」が生じます。

スマートフォンを長時間うつむいた姿勢で使用し続けていると、首の周りの筋肉が緊張状態となるため、こりの原因にもなります。



#### <関連する生活習慣>

長時間同じ姿勢で作業する、姿勢の悪さ（猫背・前かがみ）、運動不足、精神的なストレスは肩や首周辺の筋肉の緊張を招き、血行不良につながります。また夏場は冷房による冷えにも注意が必要です。



### IV オフィスや自宅でできる予防と対策

肩や首のこりを防ぐコツは生活の中にたくさんあります。日常生活のちょっとした工夫で、予防と対策をしていきましょう。

#### ① 作業環境を工夫する

デスクや周辺の整理整頓をすることで、正しい姿勢で過ごしやすくなります。また室温を適切に保つほか、上着やひざかけを活用する等、ご自身で適切な温度調整をして冷えを防ぎましょう。



## ② 正しい姿勢を意識する・同じ姿勢を長く続けない

### 座る

- 画面との距離は50-60cm
- 画面は目線の水平線より下に設置する
- 耳、肩、骨盤の位置が一直線になるように
- ひじの角度は90度以上
- 足の裏全体が床につく



デスクワークの際、姿勢やパソコンとの距離が適切かチェックしましょう。「座りっぱなし」にならないよう、時々立ち上がるなど姿勢を変えましょう。

### 立つ

- あごを引く
- お腹を引っ込める
- 膝をのばす
- 背筋をのばす
- おしりの筋肉を軽く引き締める



立つときも正しい姿勢を身につけましょう。靴にも注意が必要です。かかとのすり減った靴や、サイズの合わない靴等は姿勢が崩れる要因になります。

## ③ 身体を温める

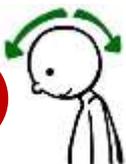
冷房などで冷えた身体は、湯船につかることで血行がよくなります。またリラックスすることで筋肉の緊張もやわらぎます。夏場でも身体を温めましょう。



## ④ 定期的にストレッチや運動をする

ストレッチや運動は血行を促進し、こりの予防効果があるとされています。オフィスや室内で簡単にできる体操を紹介します。仕事の合間、ちょっと疲れたかな、という時にやってみましょう。

### 首



首をゆっくり前に倒し、ゆっくり戻す。次にゆっくり後ろに倒してゆっくり戻す。



首をゆっくり右に倒し、ゆっくり戻す。ゆっくり左に倒し、ゆっくり戻す。



首を後ろから右に倒して、ゆっくり戻す。ゆっくり左に倒し、ゆっくり戻す。

### 肩



両腕を体につけて、肩を上へあげる。次にゆっくり肩をおろす。



肩甲骨を上へ上げるように意識して、手のひらを上に向けて肘を伸ばす。

## V こんな時は受診を

首や肩のこりは生活習慣や姿勢が要因となることが多いですが、急激な症状悪化や、ほかの体調不良が伴う場合は、別の病気が関連している可能性があります。症状が続く場合や悪化する場合は、医療機関を受診しましょう。



参考:

肩こり | 公益財団法人 日本整形外科学会 (<https://www.joa.or.jp/index.html>)

国民生活基礎調査(令和4年) | 厚生労働省 | (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>)

公益財団法人 三重県健康管理事業センター