

首と肩の痛み

肩こり？

五十肩？

首や肩の『痛み』『こわばり』『不快感』は多くの場合、首から肩甲骨の筋肉の緊張から生じる

肩こりです

肩こりが起こるしくみ

首や肩は、頭や腕を支えているため常に負担がかかっています。そのため緊張してこわばりやすく、長時間同じ姿勢でいたり負担や緊張が加わると「肩こり」の症状が現れます。

首と肩の筋肉

首や肩を動かす筋肉は多数ありますが、「こり」が生じやすいのは主にこの3つの筋肉です

頭の重さ
約6~7kg

けんこうきょきん
肩甲挙筋

肩甲骨を上げる働きをしている

そうぼうきん
僧帽筋

肩甲骨や腕の動きに関わっている

片腕の重さ
約3~4kg

りょうけいきん
菱形筋

肩甲骨を内側に動かしている

頭+両腕 = 合計 約12~15kg

の重さが常に筋肉に負担をかけています

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

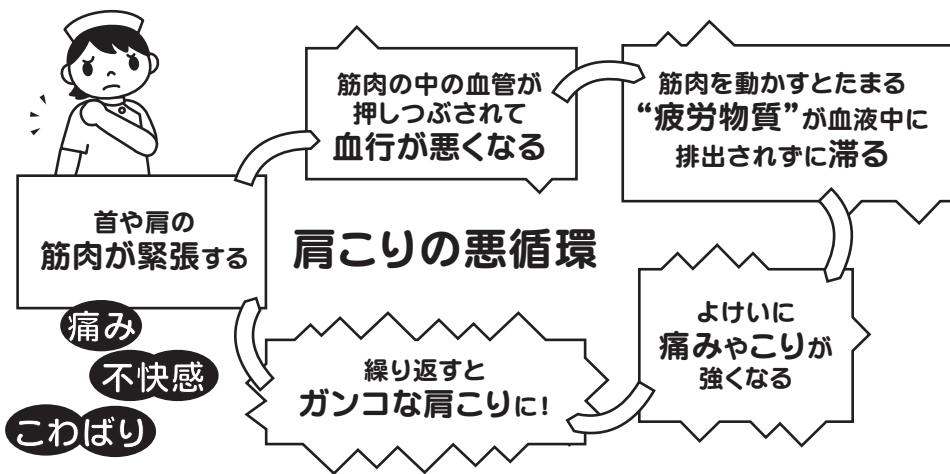
伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ

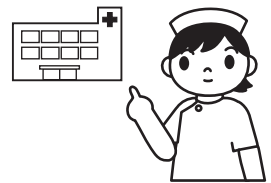
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



病気が原因の肩こりもあります

下記のような場合は、できるだけ早めに医療機関を受診して原因を調べましょう



- ★ 階段を上るとき痛む

『狭心症』や『心筋梗塞』などの心臓の病気が原因の場合があります
- ★ 手足のしびれや麻痺をとまなう

『頸椎椎間板ヘルニア』 『頸椎症』 『後縦靭帯骨化症』などの頸椎の病気や『胸郭出口症候群』が原因の場合があります
- ★ 首や肩を動かしていないのに痛む

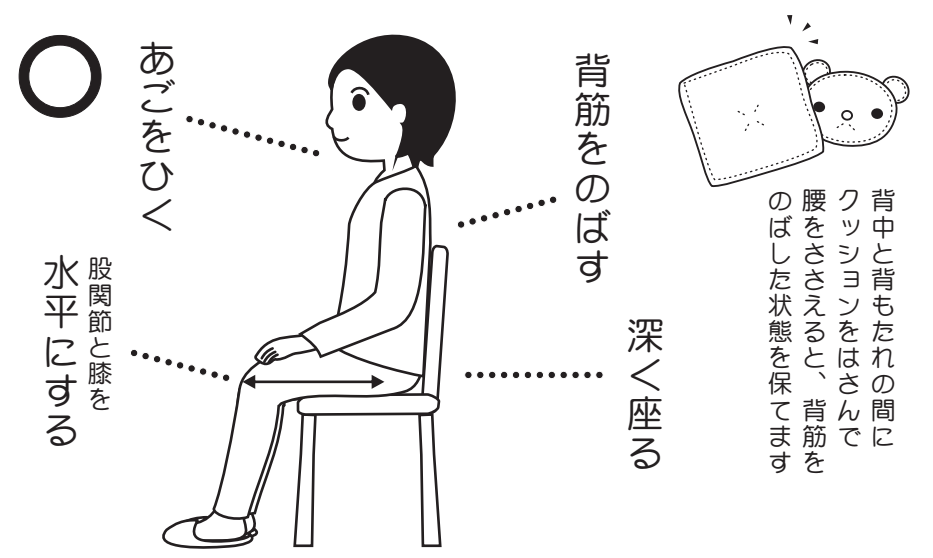
肺・膵臓・胆嚢などの病気の可能性があります
- ★ 症状が徐々に強くなる

感染症やがんのような進行性の病気の可能性があります

肩こりを改善するには

まず **正しい姿勢**

座る姿勢が悪いと、首や肩の筋肉に過剰な負担がかかります。よい姿勢を保つことが大切です。



× 悪い姿勢



肩こりの 運動療法

リラックス
体操

ストレッチ
体操

筋力強化
体操

…… 1時間に1回位

同じ姿勢が長時間続くときは、首や肩を動かす体操を取り入れて、筋肉の緊張をほぐしましょう。

リラックス体操 各10回ずつ

①頭を横にかたむけて、かたむけたほうの肩を後ろから前へ10回まわす。

次に、前から後ろに10回まわす。

②反対側も同様に行う。



ストレッチ体操 各2~3回ずつ

①頭を横にかたむけて、5~10秒間静止する。

②反対側も同様に行う。

力をぬいて
行いましょう



筋力強化体操 各3回ずつ

①両手を組み、手のひらを額にあてて押す。

5~10秒間、手と頭を押し合うようにする。



②後頭部も同じように5~10秒間押し合う。



③手のひらを頭の横にあて5~10秒間、手と頭を押し合うようにする。



④反対側も同じように5~10秒間押し合う。



運動を行う際は
気をつけましょう

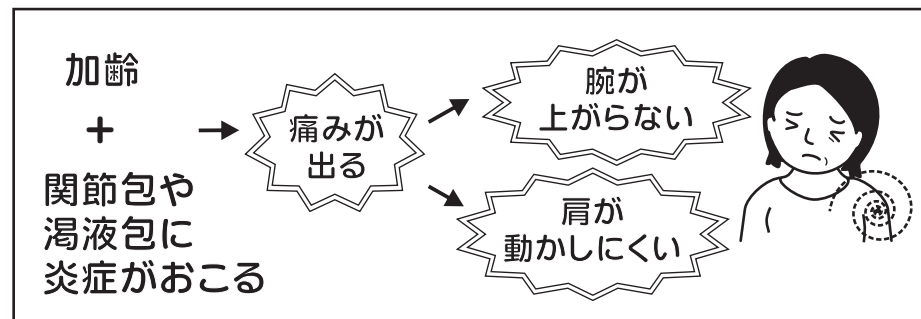
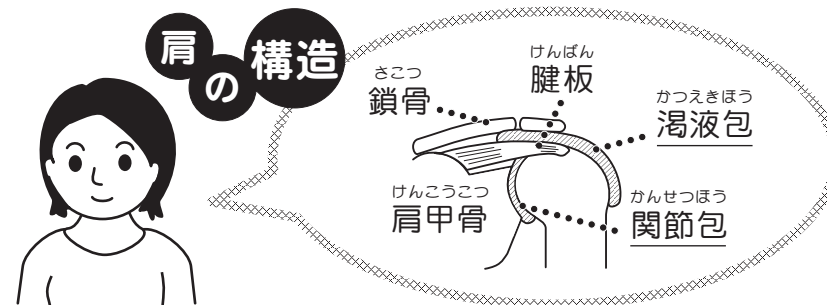
- 手足のしびれや首の痛みで動かせない場合は行わない
- 運動を開始して痛みが出た場合は中止する
- 症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する

突然、片方の肩が痛くなり動かしにくくなる

五十肩 「肩関節周囲炎」とも呼ばれます

五十肩の発症のしくみ

40歳~60歳代に多く、加齢による肩の組織の老化に加えて肩を使いすぎると、肩関節の周囲の組織に炎症が起こり、発症すると考えられています。



★ 間違えやすい症状として

肩の酷使や老化などによって腱板がすり減り、やがて断裂することがあります。これは「腱板断裂」といい、高齢者に多く「五十肩」と症状が似ています。しかし多くの場合、五十肩とは違い腱板断裂は症状が次第に悪化していくため、医療機関での適切な治療が必要です。

五十肩の経過と対処法

五十肩は基本的に時間が経てば治癒に向かいますが、経過に応じた対処を行うと治癒が早まる場合があります。

経過期間	～3ヶ月程	3ヶ月～1年程	1年～2年程
肩の痛みの程度	痛みが強い	痛みは軽いが動かしにくい	痛みは治まり動くようになる

対処のしかた

- 肩を動かさず安静にする
- 薬物療法

- 運動療法
- 温熱療法

- 運動療法
- 温熱療法

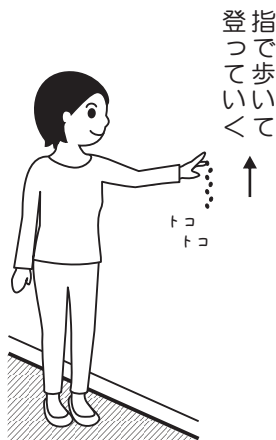
五十肩の運動療法

壁のぼり体操 …… 朝・昼・晩に各2回

① 痛みのあるほうの腕を壁側にして立ち、指先を壁につける。

② 人差し指と中指を交互に出し、上に登るように進む。

③ 肩に軽い痛みを感じたら、その場所で壁に手のひらをつける。膝を軽く曲げ、腰を落とす。



五十肩の運動療法

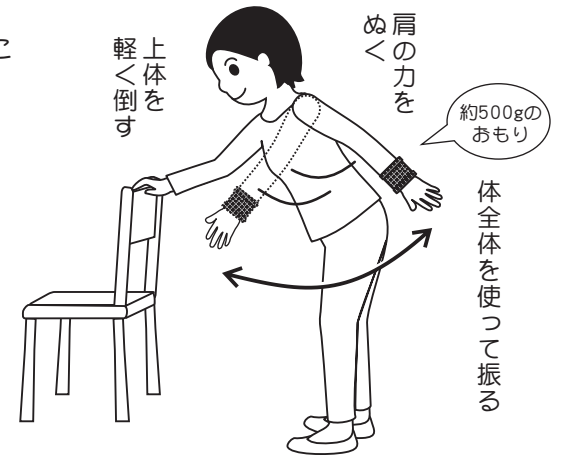
振り子体操 …… 1日2～3セット (1セットは20回)

① 痛みのあるほうの手首におもり (500g程度) をつける。

② 反対の手でいすの背を持つ。

③ おもりをつけた腕を前後にゆっくり振る。

数回振ったら止まるまで自然にぶらぶらさせる。



④ 前後に振る方法と同様に、おもりをつけた腕を左右にゆっくり振る。



運動を行う際は次の事に気をつけましょう

- いすは滑らない平らなところに置いて行う
- 手足のしびれや首の痛みで動かせない場合は行わない
- 運動を開始して痛みが出た場合は中止する
- 症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する
- 五十肩でも「石灰沈着性腱板炎」の場合は運動療法を行わず安静を保ち、医師の指示に従う