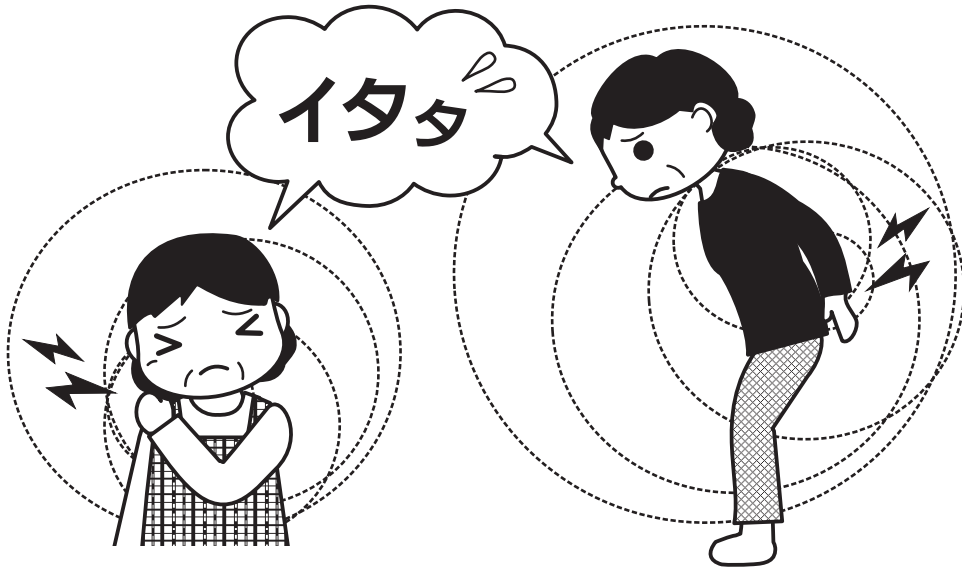


肩の痛み 腰の痛み



肩

肩の筋肉には常に負担がかかっています

首や肩は毎日、約6～7kgある頭と、約3～4kgある腕を2本支えているため、合わせて約15kgの負担が常にかかっています。そのため、こわばりや痛み＝「肩こり」が生じやすくなっています。

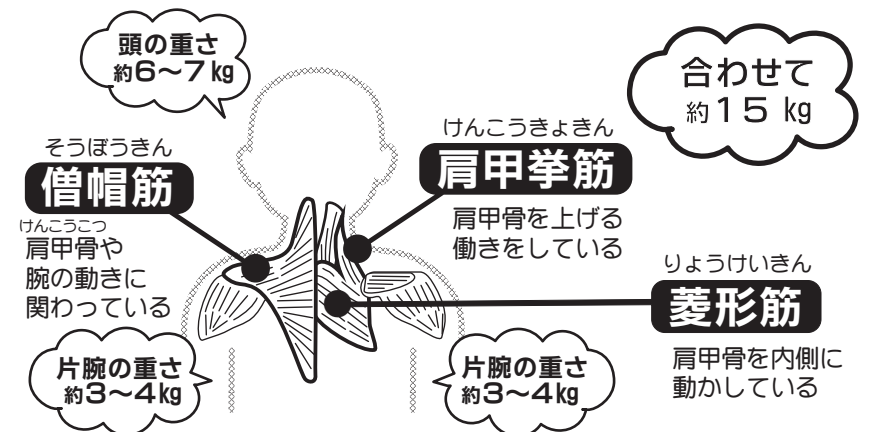
肩こり

肩の周辺が「張る・こる・痛い」肩こりは、長時間同じ姿勢を続けたり、肩の筋肉の緊張や負担によって起こりやすい症状です。

肩こりに関係している主な筋肉は、首の後部～肩～背中にある僧帽筋などの筋肉です。



■ 肩こりに関わる主な筋肉と、筋肉にかかる負荷



①

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

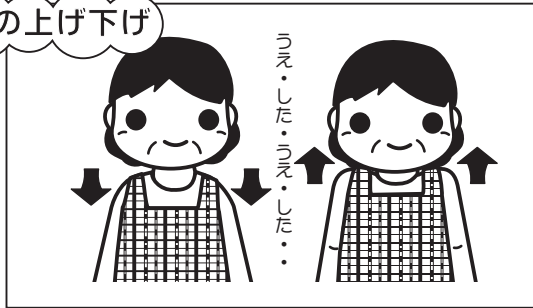
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

肩こりを改善するストレッチ

お手軽

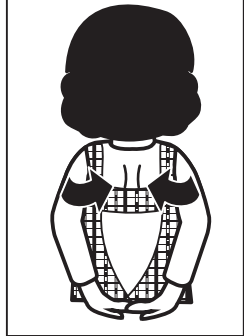
肩の上げ下げ



うえ・した・うえ・した

両肩を上げる
⇔
下げる
を繰り返す。

胸反らし



両手をうしろで組んで、
肩甲骨をうしろに寄せ
るように胸を反らす。

伸び上がり



さーっ

両手を組んで真上に上げ、
押し上げるようにして
胸やお腹を伸ばす。

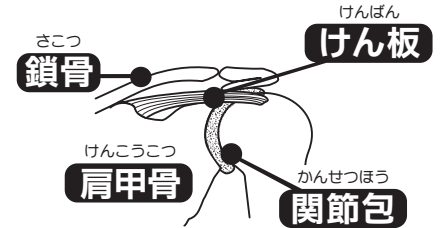


注意

肩こり以外の病気がある場合や、激しい痛みがある時は、ストレッチをしたり無理に動かしたりせず、必ず医療機関を受診しましょう。

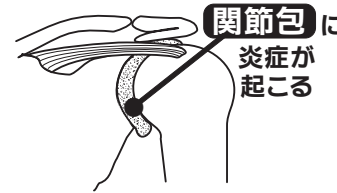
肩の痛みの原因となる病気

■ 肩周辺の構造



痛みの原因は肩こりだけではなく、病気が潜んでいることもあります。以下のような症状があったら、自己判断で対処せず、医療機関を受診しましょう。

五十肩 ごじゅうかた



左右どちらかの肩が突然痛み、腕を動かすと痛い。

主に40～50歳代に多い「五十肩」は、関節包に炎症が起こることが原因と考えられ、「肩関節周囲炎」とも呼ばれます。

発症～3ヶ月

急性期

激しい痛み

腕を動かすと痛い

3ヶ月～1年

慢性期

痛みはやや軽減

肩が動かしにくい

1年以上

回復期

痛みはほぼ治まる

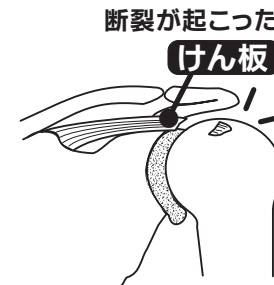
肩の動きは回復

ちょっとした工夫で肩こりを予防

- 同じ姿勢を長く続けない。
- 毎日、適度に体を動かす。
- 貼るカイロや温シップなどで肩を温めて筋肉の血行を良くしたり、入浴で疲労を取り除いてリラックスする。



けん板断裂 けんばん だんれつ



腕の外側に痛みが起こり、高く腕を上げるのが辛い。夜も痛みが続いて眠れない。

肩の使い過ぎや転倒などが原因で、けん板にあながあき、骨からはがれて炎症と痛みが生じます。五十肩だと思い込み、放置すると悪化することがあります。

肩の痛みの原因となる病気

石灰けん炎

せっかいけんえん



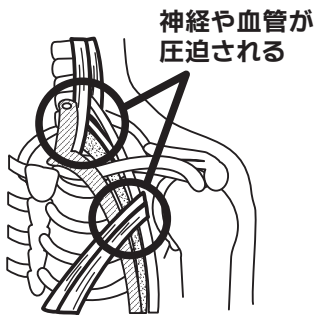
腕の外側の痛み。腕を上げるのが辛い。痛みで眠れない。

けん板の中に石灰が沈着し、炎症と痛みが起こります。40～50歳代の女性に多く、けん板断裂と症状は似ていますが原因は異なります。

肩以外に原因がある病気

胸郭出口症候群

きょうかくでぐち
しょうこうぐん



肩こりや腕の痛み・しびれ。特定の動作を行うときに、腕や肩がだるくなる。

首から肩の間にある「胸郭出口」という神経と血管の通り道で、神経や血管を筋肉が圧迫することが原因です。筋力が弱く腕が下がって圧迫される場合もあり、なで肩の人に多く見られます。重い荷物を運ぶ労働も原因のひとつです。

頸椎椎間板ヘルニア

けいつい
ついかんばんへるにあ



首・肩周辺の痛み。腕や指がしびれて文字が書きにくい。

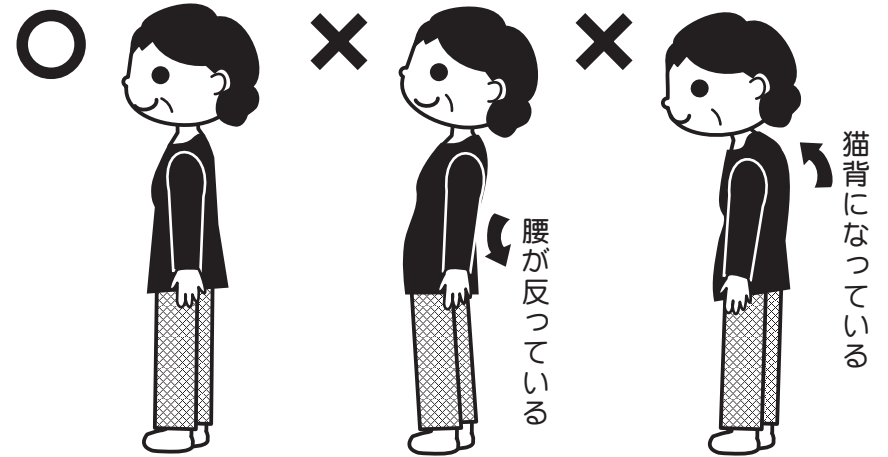
頸椎（首）の椎間板の一部が突出して、脊髄や神経根が圧迫される病気です。

④

腰

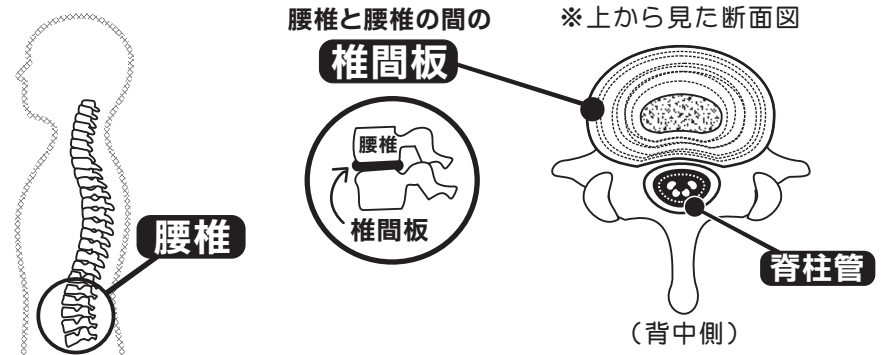
腰痛になる原因のひとつは悪い姿勢です

腰の痛みの原因はさまざまですが、その多くは加齢に加え、運動不足や悪い姿勢などの生活習慣によって生じます。



腰が反った姿勢や猫背の姿勢を続けていると、腰の筋肉や靭帯が疲労したり、腰椎に負担がかかって腰痛の原因になります。

痛みの原因の多くは腰椎と関係があります



⑤

