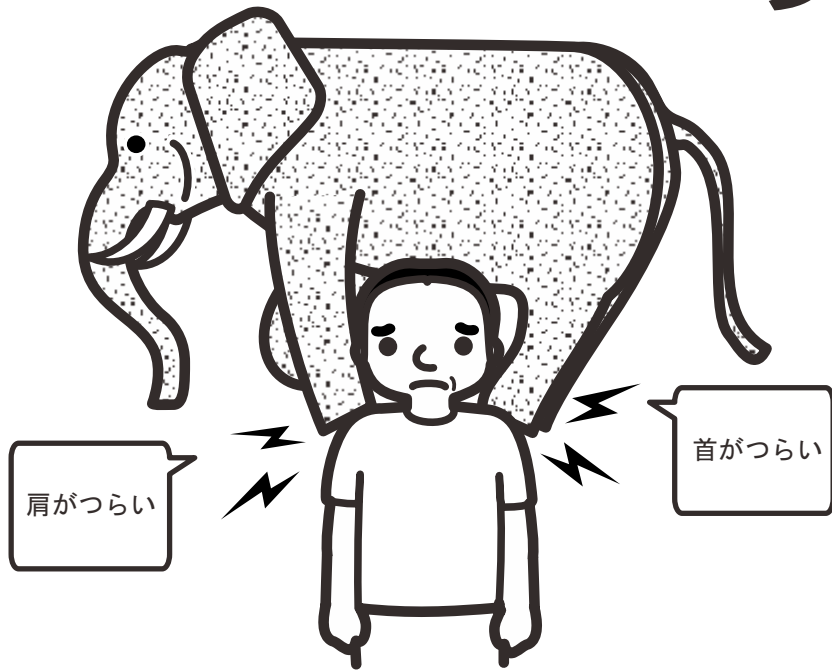


# 肩・首の痛み



## 肩や首の痛みの原因は



肩や首のこり・痛みは日本人によくある症状ですが、その原因はいくつか考えられます。

どんなふうに痛みますか？  
あてはまることはありますか？

考えられる原因

- 上や後ろを向く時に痛む
- 動かせる範囲が狭い
- 肩・首・背中・後頭部・指先などに痛みが現れる
- 温めると症状が悪化する

①首の椎間板や椎間関節の変性

- 痛み・しびれを伴う
- 力が抜ける感じがする
- 夜になると痛みが強くなる

②肩周辺の神経の障害

- 肩こりと疲労感がある
- 入浴やマッサージをすると痛みが和らぐ
- MRI検査をしても原因がわからない

③筋肉の緊張による血管の圧迫

**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>

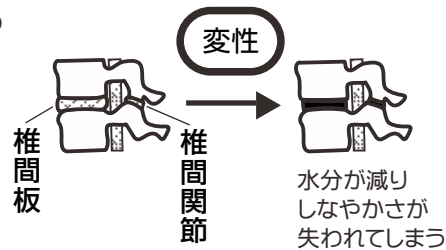
---

かちどき薬品グループ



# ① 首の椎間板・椎間関節の変性

首の骨の間にある「椎間板」や「椎間関節」の、加齢による変性が原因で、首への負担が大きくなり、肩こりや痛みが生じることがあります。



## 日常の対策

なるべく首に負担をかけない工夫をしましょう。

◎痛みが激しい時は横になって安静にする



首の負荷を少なくする

◎マッサージや指圧は患部に刺激を与えるので行わない

◎温めると症状が悪化するので入浴はシャワー程度にする

◎同じ姿勢を長時間続けない

前かがみになる  
草むしりやデスクワーク  
上を向いたままの  
天井掃除など

20~30分  
続いたら休憩し  
首を休ませる



首を回したり  
体を後ろに  
反らす運動  
をする



## 治療

首の負担を軽くする治療と、首への注射で痛みを和らげる治療があります。

MRI検査などで首の骨の異常がわかります。

### 頸椎カラー

首の骨を固定する  
装具をつけて  
首の負担を軽くする

### 頸椎牽引

専用の機械で  
首を上引っ張り、  
負担を軽くする

### ブロック注射

異常のある椎間板や  
椎間関節に痛み止めの  
注射をする

# ② 肩周辺の神経の障害

肩周辺の筋肉の間に通っている神経が圧迫されるなどの障害により、痛みが生じることがあります。



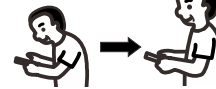
## 神経の障害が起こる原因例

- 神経が筋肉や骨に圧迫される
- 筋力が弱く、腕の重力で神経が引っ張られる
- 周囲にできた腫瘍などにより圧迫される
- 首・肩・背中中の神経の損傷  
(周辺の手術をしたことがある場合)

## 日常の対策

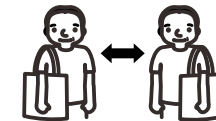
神経の圧迫を予防できる場合もあります。

◎前かがみの姿勢を続けない



携帯やスマートフォンの  
操作を長時間行う時は  
姿勢に注意する

◎重いものを持たない



バッグは左右を持ち変える  
など、肩にかかる負担が  
偏らないようにする

◎筋力を適度に鍛える  
◎血行を良くする

↓  
5~6ページを  
ご覧ください

## 治療

痛み止めの注射や内服薬で痛みを軽減したり、ビタミン剤を服用します。

神経の異常はMRI検査ではわかりませんが、腫瘍などの他の原因が判定できる場合もあります。

### ブロック注射

原因となる神経の  
周辺への注射で  
痛みの伝達を抑える

### ビタミン剤

神経機能の回復を  
促すビタミンB12  
を服用する

### 他の病気の治療

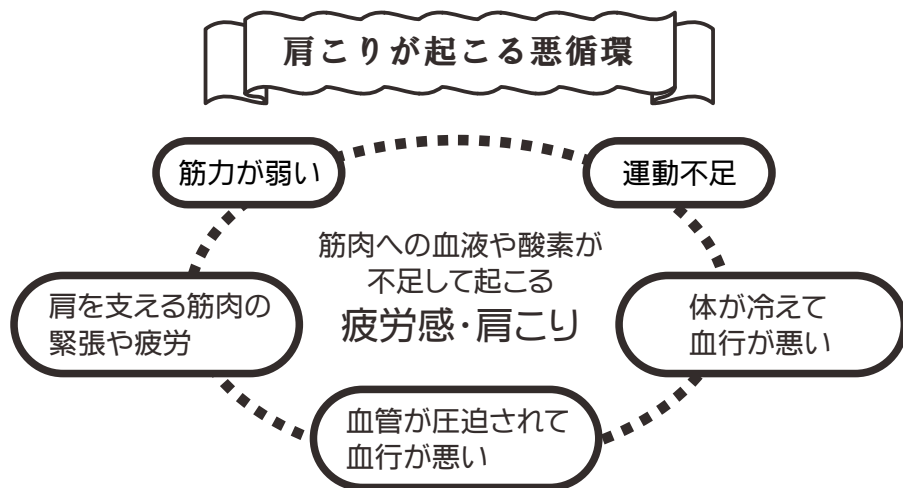
腫瘍など他の原因が  
ある場合には、その  
病気を治療する

### ③ 筋肉の緊張による血管の圧迫

肩の関節を支えるため、肩周辺の筋肉は常に収縮し、大きな負担がかかっています。  
緊張した筋肉によって周辺の血管が圧迫されて血液の流れが悪くなり、肩のこり・痛みが起こります。



肩の関節は骨と骨が直接つながっているのではなく、周囲の筋肉と靭帯が支えてぶら下がる構造になっている



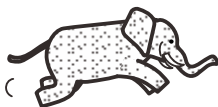
筋肉が緊張する原因には、同じ姿勢を続けることや運動不足・冷えなどの他、歯の噛み合わせが原因となる場合もあります。

#### 日常の対策

筋肉の緊張をゆるめて血管を広げ、軽い運動で血行を良くしましょう。

- ◎筋肉の緊張をゆるめる
- ◎筋力をつける
- ◎血行を良くする

→5~6ページをご覧ください



日常の対策

筋肉の緊張により血管が圧迫される場合

### ◎筋肉の緊張をゆるめる

筋肉の緊張をゆるめるには「休ませる」ことが大切です。

同じ姿勢を続けた時に  
おすすめ

肩周辺の筋肉を「休ませる」運動

1

足を開いて座る

肘は曲げない

横から見ると

背筋を伸ばし、足を広げてイスに座る。  
腕はまっすぐ肘を曲げずに太ももに両手を置く。

そのままの姿勢を保ちながら前下方へ沈むように上体を傾ける。

10回 × 3セット

2

前や後ろに傾かないように

イスに座り、両腕を頭の上に高く上げる。  
片方の腕の手首を反対側の手でつかむ。

つかんだ腕を軽く引っ張りながら体を横に倒す。  
反対側の腕も同様に行う。

10回 × 3セット

運動は無理のない範囲で行い、体調がすぐれない時は中止しましょう。  
体に異常を感じたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

## ◎筋力をつける

肩周辺の筋肉を「鍛える」運動

筋力が衰えている方におすすめ

**1** 呼吸を止めずに行う

肩を耳に近づける

イスに座り、肩をすくめるように両肩を引き上げる。下げる。

**2** 腕はまっすぐ

慣れたらペットボトルを両手に持ってやってみましょう

両腕を下に下げてイスに座る。肩と水平になる位置まで両腕を真横に上げる。

10回 × 3セット

## ◎血行を良くする

冷えが気になる方は

蒸しタオルで肩を温める

ぬるめのお湯にゆっくり入浴する

冷房で体を冷やさない

始めは42～44℃

40℃程度

## 治療

注射や内服薬で痛みを和らげたり、ビタミン剤や漢方薬を服用する他、塗り薬や貼り薬もあります。

### 注射

筋肉への注射で痛みを軽減する

### 内服薬

筋肉の緊張をゆるめたり、痛みを和らげる

### ビタミン剤

血液の流れを改善するビタミンE他

### 外用薬

湿布・スプレー・ローション・ゲル

# 肩・首の痛みで 気をつけたいこと



肩や首の痛みには、違う病気が隠れていることもあり、  
髄膜炎など重篤な病気の可能性もあるため注意が必要です。  
判断に迷ったらできるだけ早く医療機関で検査を受けましょう。

## !! こんな痛みは急いで受診

- 肩や首の痛み
- 頭痛
- 吐き気
- 発熱
- 意識障害
- 左肩の痛み
- 胸痛
- 息切れ
- 右肩の痛み
- 右上腹部の痛み
- 吐き気

もしかしたら、この病気かもしれません

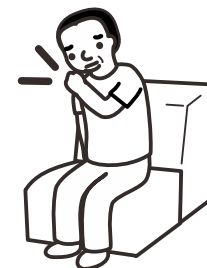
髄膜炎

心筋梗塞・狭心症

胆石症・胆のう炎

## !! むやみにマッサージしたり もんだりしない

肩のこりや首の痛みを早く治そうと、自己流でもんだり叩いたりしていませんか。  
筋肉はもみすぎると硬くなって血管や神経を圧迫するなど、かえって痛みが増してしまうこともあります。



原因がわからない時は自己判断で  
マッサージなどをせず、整形外科や  
ペインクリニック科を受診しましょう。