

日本人の国民病とも言われる「肩こり」。運動やストレッチで対処しておられる方も多いのでは……。少し視点を変えて、その原因と予防行動についてデータを交えてお伝えします。

「肩こり」の原因

- ① 首や肩の骨・筋肉に原因があるケース
 - ・ 椎間板ヘルニア
 - ・ 頰椎症、後縦靱帯骨化症
 - ・ 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）など
- ② 首や肩とは別の所に原因があるケース
 - ・ 内臓の病気や高血圧
 - ・ 眼精疲労
 - ・ 頰の関節の不調
 - ・ 更年期障害
 - ・ 心理的ストレス
- ③ 原因がはっきりしないケース
 - ・ 本態性肩こり

大半を占めるのはココ

こんな時はすぐ受診！

危険な「肩こり」もあります

- ✓ 運動をしたときに胸が痛む
 - ・ ・ ・ 狭心症の可能性あり
- ✓ 手のしびれや麻痺を伴う時
 - ・ ・ ・ 神経や血管が圧迫されているときの症状です
- ✓ 首や肩を動かしていないのに痛む
 - ・ ・ ・ 骨の異常や内臓の病気かもしれません
- ✓ 徐々に症状がひどくなる
 - ・ ・ ・ 進行性の病気が考えられます



「肩こり」を予防するために必要な3つの行動

行動その① ライフスタイル

健康的なライフスタイル

- * 1週間に150分以上の運動あり
- * 1日4皿以上の野菜・果物を食す
- * 飲酒 ビール 500mlなら

男性	8本/週 以下
女性	5本/週 以下
- * 煙草を吸わない

4つの健康的なライフスタイルがある人と1つもしくは全く該当しない人では、**男性で2.5倍、女性で1.4倍**も「肩こり」の発生に差があった

「肩こり」がある人はまずライフスタイルの見直しを始めることが先決と言えます

行動その② 作業姿勢

長時間の首曲がりの「肩こり」発生リスクはそうでない人の**2倍**

重量物の繰り返しの運搬の「肩こり」発生リスクはそうでない人の**1.4倍**

肩よりも上に肘がくる作業姿勢の「肩こり」発生リスクはそうでない人の**1.3倍**

「1時間毎に休憩する」「ひとりで運搬しない」「踏み台を使う」など作業環境を是正が必要

行動その③ メンタルヘルス

高い仕事の要求・仕事のコントロールができない・リラクゼーションタイムの不足が「肩こり」発症リスクを高める

ストレスに対処：仕事量ややり方を見直す
捉え方の角度を変えてみる（他人に相談も有）
気晴らしをする：趣味、自然とふれあう、体操
リラクゼーションをする：マッサージ、ヨガ

出典：（一社）日本臨床内科医会「分かりやすい病気のはなしシリーズ47 肩こり」、PT-OT-ST.NET HP

健康相談ダイヤル

毎週 月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。