



<肩・首こりについて>

肩こりは厚生労働省が調べた「よく感じる体の悩み」で、女性では1位、男性でも2位で、大変身近な症状です。重い頭を首から肩の筋肉で支える必要があるため、普段から首～肩にかけての筋力強化をし、解消するためには原因に応じた適切な対処を行うことが大切です。

冬の寒い時期になると、寒さによる血管の収縮によるものと、縮こまった姿勢により血液の流れが悪くなります。そのことにより、肩こりが悪化する場合があります。また、パソコン作業など前かがみの姿勢や姿勢の悪さ(特に猫背)は頭の重さを最も受け易く、長時間の同一姿勢は首や肩の筋肉が重い頭を支えようと緊張し疲労します。正しい姿勢を心がけましょう。

首から肩にかけての筋肉のこりは、目の疲れからくることも多く、スマホやパソコンを使うなど目を酷使している人は、知らず知らず肩こりがひどくなっているということがあります。

更に、最近ではストレスによる、肩こりを訴える人も増えています。肉体や精神にストレスを受けると、筋肉を緊張させる自律神経の働きが活発になります。そのため、首周辺の筋肉が緊張し、肩や首のこりが起こります。長時間、仕事や勉強のために机に座りパソコンなどを使っていると、連日ストレスにさらされ筋肉に過剰な緊張状態が続くことになり、慢性化することがあります。

<肩・首こりの対処法>



★食事による解消

肩周辺の筋肉の使い過ぎが原因でなる肩・首こりは、ビタミンB群、中でもビタミンB₁を十分にとることが大切です。ビタミンB₁は糖質をエネルギーにかえ筋肉や神経に供給するため、予防のためにも十分摂取するようにしましょう。ビタミンB₁を多く含む食品としては、豚肉・うなぎがあり、玉ねぎと一緒に食べると効果的です。更に豆類にも多く含まれています。

肩こりの原因の中の 하나가血行障害です。ビタミンEには、毛細血管を広げて血液の流れを良くする働きがあります。ビタミンEを十分にとると、筋肉の活動に必要な栄養分や新鮮な酸素が運ばれ、肩の筋肉の疲れがやわらぎます。ビタミンEは、植物油と、B₁同様豆類、魚介類に多く含まれます。

このように、肩こり対策にはビタミンB群とEをとることが効果的です。

簡単に取る方法としては、医薬品のビタミン製剤や、サプリメントの利用などもあります。

適度のアルコールは血行を良くしますが、タバコは血管を収縮させ血行障害を起こしますので、肩こりの人はできるだけ避けましょう。

★ストレッチによる解消

体に負担が少なく、全身の筋肉をバランス良く使う運動を、少しずつでも行うようにしましょう。ウォーキングやサイクリング、水中ウォーキング、特に、簡単なストレッチ、ラジオ体操などがおすすめです。



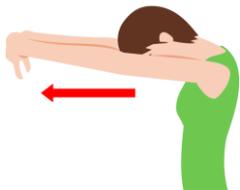
両手を合わせて上へ押し上げるようにします。このとき、後ろのほうに押すようにするとより効果的です



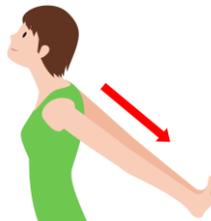
片手を横に向け、反対の手で横にした手のひらを体のほうに引っ張るようにします。



頭の後ろで手を図のように組み、ひじの上に置いた手を横に引っ張ります。手を組みかえ反対もトライしましょう。



両手を組んで水平にし、手のひらを外側に向け、そのまま前押し出します。同時に背中をまるめます。



両手を後ろに組み、ひじを曲げないようにして、そのまま上のほうにのばします。できるところで止めておきましょう。

時間があればこまめにストレッチを。無理をせず、気持ちが良いと感じる程度に行いましょう。

※出典サイト 武田コンシューマヘルス株式会社 <http://takeda-kenko.jp/>

★その他の対処法。

血行を良くするため入浴は効果的です。38～40℃のぬるめのお湯に10分程度ゆったりとつかります。こっている部分に40～42℃の熱いシャワーと17～20℃の冷たいシャワーを交互にかけると、更に血行が良くなります。

ストレスがたまっている場合は原因を排除することが大切ですが、スポーツや趣味などで気分転換をすることも効果的です。

また、ほどよい刺激のマッサージや、湿布薬なども悪くないと思います。

これらの対処法で解消しない場合、また日常生活に支障をきたすほどのこりや、痛みをとまなう肩や首のこり、しびれ、神経の麻痺を伴うような場合は、他の疾患が隠れている可能性があります。必ず整形外科や専門病院で診察を受けましょう。

