



<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。



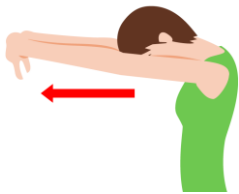
両手を合わせて上へ押し上げるようにします。このとき、後ろのほうに押すようにするとより効果的です



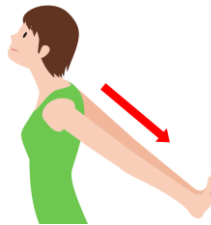
片手を横に向け、反対の手で横にした手のひらを体のほうに引っ張るようにします。



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。

