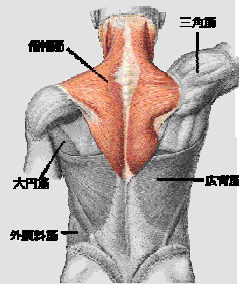


☆ 肩こりについて考える ☆

国民病ともいえる“肩こり” 様々な調査においても、実に 8割以上の方が男女問わず悩んでいると答えています。今回は、肩こりのメカニズムや解消法などを考えてみたいと思います。

① 肩こりの概念

実は「肩こり」という病名はありません。症状のことを指します。原因としては、首から肩、肩胛骨にかけての筋肉（僧帽筋）が詰まった感じやこわばり、不快感、重苦しさなどを感じる事を言います。



② 肩こりの原因

人間は、重い頭を支えていますので、どうしても首に負担がかかります。それにより肩こりが起こる原因としては、いくつかあげることが出来ます。

・ 姿勢不良や無理な姿勢の持続

長時間デスクに座って同じ姿勢でパソコンを操作したり、姿勢が悪いなど。



・ 肩こりが起こりやすい体型

日本人に多い“なで肩”や猫背、肥満の方。筋肉が弱い場合。

・ 心因性のストレス

日常生活で悩みを感じていたり、まじめで几帳面だったり、精神的に緊張した状態が続く。

・ 首や背骨が異常をきたしている

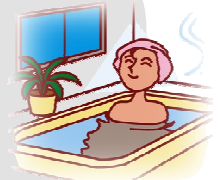
肩こりとともに首を動かしたときに、痛みや痺れを伴う場合は、椎間板ヘルニアが疑われます。

その他にも、冷え性だったり、運動不足だったり、中にはネックレスを付けたり厚手の上着を着ただけでも肩こりになるひがあります。

③ 肩こり解消法

肩こり解消のポイントのひとつに疲れを取り除くことがあります。筋肉の緊張から肩こりはおこりますので、これらを緩和してやると良いとされています。解消法の一つにお風呂があります。暖かいお風呂に入ることによって血液の循環が良くなり、新陳代謝が活発になることから疲労物質が流れていきます。特に副交感神経に作用するという40℃

前後のお湯に浸かることにより体の芯からリラックスすることが出来ます。熱めのお風呂に短い時間入るより、ぬるめのお風呂に長い時間浸かる方が良い



とも言われています。また、寝具（枕）も重要なポイントです。高さや固さなど体にあつた枕を選びましょう。

④ 病院では整形外科を受診して下さい

めまいや手足のしびれ、だるさや頭痛などの症状を伴うときは、整形外科を受診して下さい。お薬や注射による治療を行います。医師が必要と判断すれば、レントゲンやMRI検査も行います。筋肉の緊張からではない肩こり症状の場合もありますので、自己判断せず受診するようにして下さい。

☆ 地下の工事のお知らせ ☆

ただいま地下では、MRI 装置入れ替え工事を行っております。工期は2月中旬まで予定しております。地下をご利用いただく患者様にはご不便をおかけしますがご協力お願い致します。



新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・ 医療を受ける権利
 - ・ 知る権利
 - ・ 自分で決定する権利
 - ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院