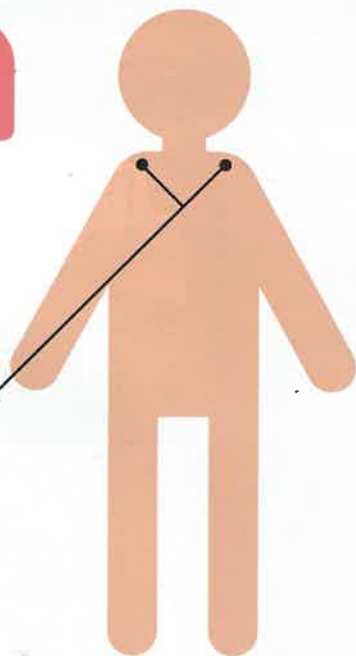


臓器のはなし



今月は 臓器と肩こり

老化や病気も含め
原因はさまざま

心臓病や糖尿病でも
痛みが生じる

前回の「腰痛」に並ぶ、からだの悩み「肩こり」。一般的に、肩こりは筋肉の疲労や血行の悪さによって引き起こされる症状といわれます。ですから運動不足が主たる原因で、筋肉量が減ったり硬くなることで血流が悪くなり、肩こりにつながってしまう

のです。さらに仕事で重い荷物を持つ機会が多いなど、腕の筋肉を酷使し続けると悪化するでしょう。

デスクワークにおいては作業環境が大事。椅子と机の高さが合わず、悪い姿勢のまま長時間パソコン操作を続けられ、骨や筋肉への負担が増え、肩こりや腰痛につながります。

ただし腰痛と同様、意外なことが原因となるケースもあり、症状の経過によっては注意が必要です。

まず、目（眼球）に起因するケース。目のピントを合わせる調節筋肉の「毛様体筋」がうまく作用しないことによるストレスや過労から自律神経が乱れ、その不快感が肩や首などを緊張させることが原因に。

また、狭心症の発作で痛みを感じる場合も。狭心症とは、心臓に酸素を与える冠動脈の血流が悪くなると心筋が酸素不足に陥り、心臓の機能が低下する病気。心筋への酸素供給が不足すると、一般的には胸が締めつけられるような痛みが出るのですが、胸痛ではなく、肩に放散する痛みを感じる場合もあります。

まれに、血糖コントロール不良の糖尿病患者の場合、抵抗力が低下

することで膀胱炎などの感染症にかかりやすく、状態によって血液を通じて肩関節に細菌が入り、肩関節痛を伴う炎症を起こすこともあります。これらのようなケースは専門外来を受診する必要があるでしょう。

肩周辺を鍛え、ほぐす
改善しなければ病院へ

四十肩・五十肩は、関節周辺に起こる炎症で、痛みで腕が上がりにくく可動域が制限されます。40代で症状が出れば「四十肩」、50代で出れば「五十肩」。基本的には老化に伴い筋肉や腱の柔軟性が失われ、スムーズに動かなくなるのです。この痛みは、肩関節周囲炎という肩関節周りの炎症が原因といわれています。

肩こりの対処法としては、肩周りの筋力アップが効果的でしょう。筋肉量が増えれば代謝も上がって血行も良くなり、痛みは緩和されるはずです。同時に肩周りのストレッチも行ってください。関節の可動域が広がって、より解消されると思います。

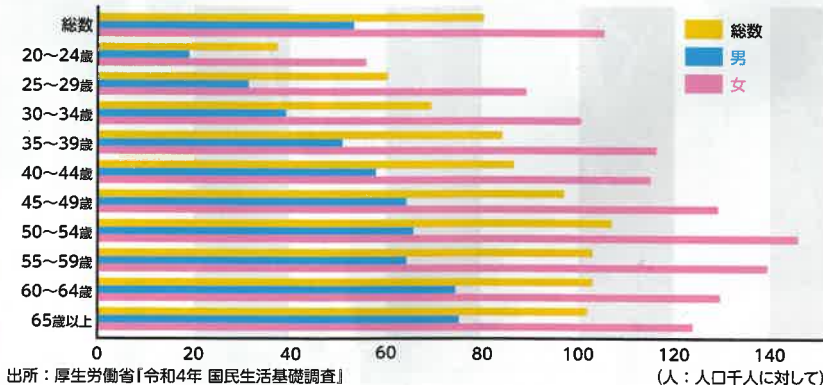
もちろん、個人によって痛みの原因はさまざま。改善しない場合は、専門医に相談してください。

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。



「肩こり」の有訴者率