

働き盛りのつらい肩こりと四十肩・五十肩

健康エクスプレス No. 67

働き盛りの方の悩みに挙げられるつらい肩こり。また 40~50 代の方には四十肩・五十肩と呼ばれる肩の痛みもあります。今回は肩こりと四十肩・五十肩についてご紹介します。

肩こりと四十肩・五十肩の違い

(1) 肩こりとは？

一般的に肩こりとは首や肩の筋肉が疲労し、末梢血管の循環不全や筋肉の緊張により、痛みが生じる状態のことです。首や肩の筋肉は頭や腕を支えていますので、日常的に大きな負荷がかかっています。さらに現代では、デスクワークにより同じ姿勢のまま長時間座っていることで筋肉が緊張し、肩こりを起こしやすくなっています。特にパソコンの画面を見る姿勢は猫背になりがちで、肩こりを起こしやすくなっています。

しかし、肩こりで油断ができないのは、単なる首・肩の筋肉の疲労や緊張ではなく、実は右表のような病気のため、交感神経が刺激されて肩こりが生じている可能性もあることです。したがって、単に肩こりという症状だけに着目せず、原因を突き止めることが大切です。

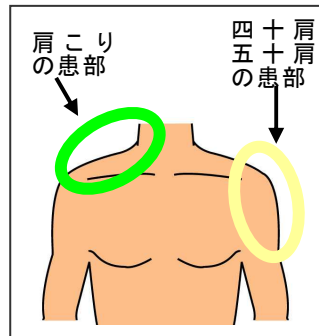


内科疾患	高血圧・低血圧・狭心症など
精神疾患	うつ病・自律神経失調症など
眼病	視力障害・メガネの不適合など
その他	顎関節症、鼻炎、脳腫瘍など

(2) 四十肩・五十肩とは？

40~50 代の方に多く生じるために、一般に四十肩・五十肩と呼ばれる肩の痛みがあります。肩の関節や周囲のじん帯が炎症を起こしている「肩関節周囲炎」という病気であり、肩こりとは異なるものです。四十肩・五十肩の痛む部位は肩関節から上腕部で、右図のように肩こりと患部の違いがあります。

四十肩・五十肩の原因は詳細には解明されてはいませんが、加齢に伴う筋力の低下がその原因の一つとして考えられています。60 才以上の方にはあまり見られません。四十肩・五十肩は腕を長時間上げたままで作業をしたり、重い物を持ち上げた瞬間や、ゴルフ・テニスの後などに生じることが多いようです。症状としては、肩・上腕部の痛みと共に、肩や腕が上げにくくなります。頭髪をとくことができない、服の袖を通しづらくなるなど、日常生活に支障が出ます。多くの方は半年から 1 年程度で痛みは無くなりますが、肩の動きが回復せず、症状が長引く場合がありますので、右表の項目に当てはまる方は医師に相談してみましょう。



頭の後ろで手が組めない
背中や腰で手が組めない
腕を前から上に上げられない
腕を横から上に上げられない
「前にならえ」の姿勢から、両手を左右に 90 度程度まで広げられない

診断・治療・予防について

(1) 診断は？

医師は痛みについての問診、触診により筋肉の状態などの症状を把握した上で、肩こりの原因となる病気があるかどうかを診断します。四十肩・五十肩が疑われる場合には、X 線撮影などの画像による診断が行われます。

(2) 治療と予防

肩こりの場合、原因となる病気が特定できれば、その病気の治療と痛みを緩和するための治療が行われます。原因が特定できない場合は痛みを緩和させる治療となります。治療には①消炎鎮痛剤の使用(薬剤の服用、貼付剤の使用、注射など)、②日常生活の指導、③運動療法などがあります。

四十肩・五十肩の場合は、消炎鎮痛剤による治療を開始し、痛みがおさまってきたら運動療法で関節の動きを徐々に回復させていきます。

肩こりの予防として、右表の項目が挙げられます。また、四十肩・五十肩の予防には、普段からストレッチやラジオ体操などで、適度に肩関節を動かすとよいでしょう。

同じ姿勢を長時間続けない
前かがみの姿勢を続けない
背筋を伸ばした姿勢をとる
体にあった机・イスを使用する
仕事・作業の途中、適度な休憩をとり、腕・肩を回す
ストレッチや体操などの運動を適宜行う
肩を冷やさない
入浴して血行を促す、リラックスする
枕の高さや堅さに気を付ける
ストレスを溜めない、解消する

《皆様の安心と安全のブレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL:03-3582-4511