



タウン薬局が
お届けする

健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたい肩こりの話

(薬剤師 永富)



●「肩こり」とは？

首や肩の後ろ側の筋肉が緊張して硬くなっている状態であり、鈍い痛み、だるさ、重さなどの症状が起こります。ひどくなってくると、めまい・吐き気を伴うこともあります。

●日本人女性に多い？

肩こりの訴えは日本人女性に多く、年齢は20代から増え始め、50歳前後がピークと言われています。その理由は、なで肩で首が細いにも関わらず、5kgの頭を支え、片方3~4kgの腕に引っ張られていることで、首や肩の筋肉に負担がかかるためです。もともと筋肉量の少ない華奢な日本人女性は、欧米人と比べて肩こりになりやすい体型なのでは？

●肩こりを悪化させるものは？

ストレス過多と運動不足です。ストレスは自律神経の乱れを起こし、筋肉を緊張させ、体調のアンバランスを引き起こします。運動不足は、いつも同じ姿勢を長時間続けることで、筋肉がどんどん硬くなっていきます。

●肩こりが慢性的になる悪循環

筋肉が硬くなると、毛細血管がうまく機能しなくなり、結果、血液の循環が悪くなります。血液は体に必要な栄養分と不必要な老廃物を運搬する役割があるので、その循環が悪いと、乳酸などの老廃物が溜まって、筋肉が酸性に傾いていきます。それが痛みを感じる物質を分泌させ、不快な痛みが発生することになります。この痛みがさらに筋肉の硬直を引き起こすことになり、悪循環が生まれてくるのです。

●肩こりの予防で大切なこと

生活習慣をまず見直しましょう。バランスのよい食事、質のよい睡眠、普段の姿勢に気を付けましょう。肩こりの改善には筋肉をほぐし、必要な分だけ筋肉を養うことも大切です。ストレッチ・筋トレなども毎日の隙間時間に取り入れてみるようにしましょう。

バランスのよい食事



質のよい睡眠



ストレッチ・筋トレ

