

肩こりの原因、知っていますか？



肩こりを招く、5つの原因

肩こりに悩まされている人は、多いのではないのでしょうか？

日頃、あまり意識していませんが、日本人における成人の平均的な頭の重さは5～6kgです。その重さを支えているのが、首と肩です。特に、欧米人と比べ骨格や筋肉が華奢な日本人は、肩こりになりやすいと言われています。また、中高年になり筋肉が衰えることで、肩こりを起こしやすくなります。

肩こりを招く原因にはいろいろあります。「同じ姿勢でいること」、「眼精疲労」、「運動不足」、「ストレス」の4大原因の他に、もう一つ、血圧との関係も見逃すことができません。

小まめに立ち上がり、血流を良くする

長く座ったままでのデスクワーク、細かい手作業、読書などは、肩こりになりやすいと昔から言われてきました。最近では、長時間に亘るパソコンやスマートフォンの操作が、肩こりを通り越して肩の痛みにつながる場合もあるようです。この痛みには、姿勢が大きく関係しています。少し前かがみで、首を前に突き出し、両肩から両腕にかけて少しすぼめるような姿勢を続けていると、首から肩にかけての筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなります。この結果、肩こりになり、放っておくと慢性的な痛みを生じる場合もあります。

同じ姿勢を続けないように注意し、小まめに首や肩の緊張をほぐすよう、首を後ろに軽く反らせましょう。また、1時間に1回程度は立ち上がり、背伸びをしたり腕を回したりして、全身の血流を良くすることも予防につながります。

眼精疲労を抑えて、肩こりを防ぐ

小さい文字を見たり細かな手作業を続けると、眼やその周辺の筋肉が緊張します。特に、パソコンやスマートフォンなどのモニ

ターを見続けると、瞬きの回数(通常1分間に15～20回)が減ることで、眼精疲労が生じ、肩こりの原因になると言われています。

眼精疲労の予防には、疲れを感じたら1～2分程度、目を閉じて休ませることが大切です。窓の外の風景を見て目の筋肉の緊張をほぐすのもおすすめです。また、こめかみの辺りを優しく撫でるように、円を描きながら指先でマッサージするのも効果があります。

中高年になると動体視力が低下するため、なるべくパソコンやスマートフォンなどのスクロール画面を眼で追うのを避け、眼精疲労の予防に心掛けましょう。

肩こりは、病気のサイン!?

肩こりを招く原因の一つに、血圧との関係を忘れてはなりません。低血圧の人には、手足の冷えや立ちくらみ、肩こりの症状がみられ、高血圧の人には、めまい、頭痛、動悸、肩こりの症状がみられることがあるからです。両者に共通しているのは血流の悪化です。原因はいくつか考えられますが、例えば、加齢などの原因で動脈硬化を起こすと血管が狭くなり、血流障害が生じ血圧が高くなると考えられます。また、過度なストレスがかかると、交感神経の働きで血管が狭まり、血圧が高くなることもわかっています。

肩こりという症状に隠された原因を特定し、重度な肩こりが続くような場合は、専門医の診察を受け、重大な疾病の予防につなげましょう。