

肩こりについて

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

肩こりは **なぜ** 起こるか

- **症状**

首すじや首のつけ根から、肩または背中にかけて 張り、凝り、痛みなどを感じ、時には頭痛や吐き気を伴うことがあります。

- **原因**

首や背中が緊張するような姿勢での作業（デスクワークなど）、なで肩、良くない姿勢（猫背・前かがみ）、長時間の同じ姿勢、運動不足、冷房、精神的なストレス、ショルダーバッグ、など原因は様々です。

予 防 法

- 肩こりは予防が大切です！
- 同じ姿勢を長く続けてはいけません。
- 適度な運動や体操をしましょう。
- 入浴し身体を温め、**リラックス**しましょう。
- 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の**血行を良く**し疲労をとりましょう。



○ ストレスが原因で生じる肩こりは、**ストレス対処**をすることで軽減することもあります。

そのような時には学生相談室にご相談ください。

治療法

- マッサージ療法 （ 筋肉の血流を改善させ、筋緊張をやわらげる ）
- 温熱療法 （ 蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる ）
- 運動療法 （ 筋力強化 ）
- 薬物療法 （ シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など ）

※ 明らかな原因疾患があれば、その治療が必要です。

まずは、**整形外科医** にご相談下さい。

頸椎疾患、頭蓋内疾患、高血圧症、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、肩関節疾患の
随伴症状としての「肩こり」も少なくありません。

危険な肩こり

- 運動したとき（例えば階段を上るとき）に肩が痛む
..... 狭心症の可能性があります。
- 手のしびれや麻痺を伴う
..... 首や肩の神経・血管が 圧迫されているときの症状です。
- 首や肩を動かしていないのに痛む
..... 骨の異常や内臓の病気かもしれません。
- 徐々に症状がひどくなる
..... 進行性の病気が考えられます。

○ 肩こりは「治らないもの」、「たいしたことのないもの」として放置せず、
専門医を受診し、正しい診断に基づいた適切な治療を受けることが大切です。