

肩こり・肩の痛みの予防と対策 肩の健康



ひと口に肩こりといっても、軽い一過性のものから慢性の肩こり、ひどい痛み
の肩こりまで症状はさまざま。大切なこ
とは、たかが肩こりと侮って放っておか
ないこと。肩こりを放っておくとそのス
トレスによって、さらに重症の肩こりを
引き起こしてしまつこともあります。
今回は肩こりについてご紹介します。

肩こりの原因

肩こりや肩の痛みにはさまざまな原因があり
ますが、大別すると「姿勢や日常生活に原因があ
る肩こり」と「病気の症状として現れる肩こり」
があります。

姿勢や日常生活から考えられる原因には、猫
背などの姿勢の悪さ、運動不足、パソコン作業な
ど長時間同じ姿勢でのデスクワーク、仕事や寒
さなどによるストレスなどがあり、いずれも筋
肉の緊張と血行不足を招くことで肩こりを引き

まずは姿勢の改善から

肩こりの予防と解消のどちらにも役立つのが
姿勢の改善です。立ったときの姿勢で最も肩こ
りになりやすいのが、猫背になって首が前に出
ている姿勢です。逆に猫背を正そうと胸を前に
張ったり、背中を反つても肩こりが起こりやす
くなります。良い立ち姿勢は、くるぶしから膝、
腰、背筋、頭までが一直線になっており、頭頂部
が真上から引ッ
張られて体がピ
ンッと伸びてい
るイメージです。
椅子に座ると
きは、あごを引いて、背もたれにはもたれず、背
筋をピンッと伸ばします。椅子の高さは膝と股
関節が同じ高さになるようにしましょう。



肩こりをともなう病気には、四十肩・五十肩と
呼ばれる肩関節周囲炎、変形性頰椎症、更年期障
害、高血圧、低血圧などがあります。
最近パソコンやスマ
ートフォンの長
時間使用によ
る眼精疲労と、
姿勢の悪化が
原因の肩こり
が増えているようです。パソコンやスマー
トフォンを多用している方は、後ほどご紹介する
「スマホ姿勢」による肩こりに注意してください。
他にも、なで肩や太り過ぎ、痩せ過ぎといった
体型が原因の肩こりもあります。



そして、正しい姿勢であっても、同じ姿勢を長
時間続けないこと。同じ姿勢のデスクワークが
続く場合などは、せめて1時間に1回は休憩し
てストレッチなどをしてください。

日常生活の改善

姿勢の改善とともに日常生活の改善も肩こり
対策の基本です。

●体を動かす

少しずつでもい
いですから、毎日
運動をするよう
にしましょう。



ウォーキングやサイクリング、ストレッチング、
ラジオ体操など体への負担が少なく、全身の筋
肉をバランスよく使う運動がおすすです。

たときに、ひじの角度が90度から100度くら
いになるようにしましょう。

スマホ肩こり

スマートフォンの小さな文字や画面を見るた
めに、前のめりに覗き込んで猫背になり、さらに
ゲームなどに熱中する
と、両肩が内側に丸ま
ったスマホ使用時独特
の姿勢になります。こ
の「スマホ姿勢」は慢性
的な肩こりの原因にな
るだけでなく、骨格の要である骨盤に負担をか
け、腰や膝など全身に悪影響を及ぼします。



対策としては、スマホ使用時間を意識して減
らしたり、途中で操作を中断して体を伸ばすな
ど、姿勢の固定化を避けることです。

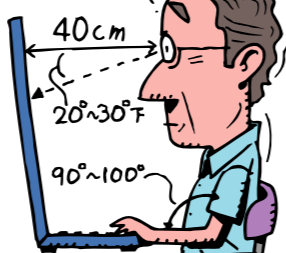
●肩や首を冷さない

肩や首が冷えると筋肉
の緊張状態が続いて肩こ
りになります。夏はエア
コンによる冷しすぎに注
意し、冬は肩や首を冷さ
ない服を選びましょう。



●見る角度と距離

パソコンや新聞、雑誌などを見る角度と距離
にも注意しましょう。目からの距離は40センチ
メートル以上離し、
目線が20度から30
度下を向くように
します。背筋を伸ば
してキーボードや
新聞紙に手を置い



なで肩

なで肩の人は肩甲
骨が下がりやすいた
め、その周りにある
肩の筋肉が引ッ張ら
れて、肩こりが起こりやすくなります。



注意したいのは、なで肩の人は肩から腕の神
経障害になりやすいので、腕のたるさや荷物を
持ったときに力が入りにくい感じがしたら、医
師の診断を受けるようにしてください。

肩こりはよほど重い症状でないかぎり、「その
うち治るだろう」などと軽く考えてしまいがち。
しかし、肩こりが他の病気の症状であることも
ありますから、いつまでも肩こりが続く場合は
医師に相談してください。