



2015年 10月 第34号

快整体院

〒324-0057
大田原市住吉町 2-11-6
TEL 0287(23)1203

ホームページ

<http://kaiseitain.com>



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。毎月だいたい 5~6 冊の本を読んでいます
が、なかなか「感動した！」という本には出会えません。新聞の広告で読者の感想や
有名人の書評を見て「いいかもしれないっ!？」と思ったら購入しています。
人それぞれ感動するツボやポイントが違うので、あたり、はずれがあるのは仕方がな
いのでしょうか。先日 15 年ぶりに辻仁成さんの「愛をください」を読み返しました。15
年前にドラマ化もされて原作も読んで、とても感動したので、今 50 代で読んだらどう
だろうと思って読んでみたところ、15 年前と同様大変感動し、泣けました。



肩こりの原因について

肩こりは、首、肩周辺の筋肉の疲労です。いろいろな原因により、これらの筋肉の緊張が続くと、筋肉が収縮して硬くなり、血管が圧迫されて、血行が悪くなります。そうしますと、疲労物質などが筋肉中にたまり、痛みや、こりの症状を引き起こします。さらに痛みがあると筋肉を動かさなくなるため、余計に筋肉が収縮して痛みも強くなっていくという悪循環に陥り、筋膜や骨膜・骨格の歪みも誘発します。

— 肩こりの原因 —

○姿勢や動作による肩こり

- ・長時間同じ姿勢をとること。また特に良くないのが、首を前に傾けたうつむく姿勢を続けることです。例えば、スマートフォンの使いすぎやパソコンに向かって長時間仕事をしたり、長時間車の運転をしたりすること。ちなみに頭を 60° 前方に傾けた姿勢では、首・肩に約 27kg の負荷がかかっているといわれています。
- ・上方を見上げながら行う作業や、腕を挙げながら行う作業。
- ・ショルダーバックを片方の肩にかけること。

○関節のズレや歪みによる肩こり

- ・頸椎の歪み (写真 A)
- ・胸鎖関節の歪み (写真 B)
- ・肩鎖関節の歪み (写真 C)



写真 A



写真 B

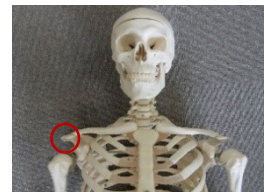


写真 C

○むち打ちによる肩こり

- ・頭を強く打ったり、首・肩などに強い衝撃を受けたことにより、むち打ち症など頸椎ねんどの後遺症で起こる肩こり。

○枕の高さが合わないことによる肩こり

○冷えによる肩こり

○精神的ストレスによる肩こり

・心配事や不安、恐怖、怒りなどの感情は精神の緊張を促して精神的ストレスとなります。この精神的ストレスは、筋肉の緊張を招き、それが続くことにより肩こりになります。

○目、歯、のど、耳の病気による肩こり

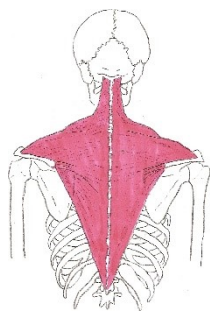
- ・眼精疲労や近視、乱視による肩こり
- ・むし歯や歯槽膿漏、歯のかみ合わせの悪さによる肩こり
- ・中耳炎や耳下腺炎、咽頭炎による肩こり

○その他病気による肩こり

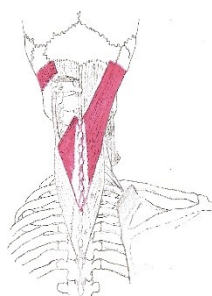
・高血圧、低血圧、動脈硬化症、肺結核、胸膜炎、肺がん、自然気胸、狭心症、心筋梗塞、胆石症、肝臓がん……。

※病気が原因の肩こりは、専門の医療機関で治療を受けてください。

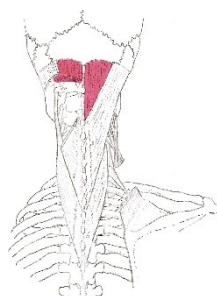
—肩こりなど、首・肩の症状の原因となる筋肉—



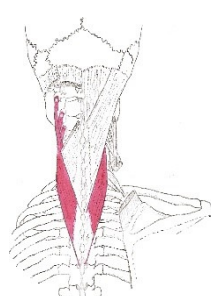
僧帽筋



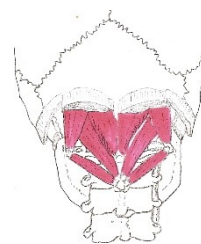
頭板状筋



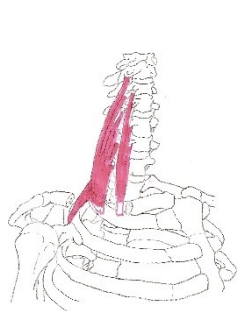
頭半棘筋



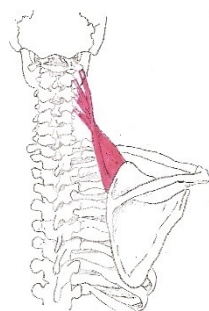
頸板状筋



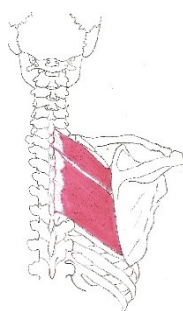
後頸筋



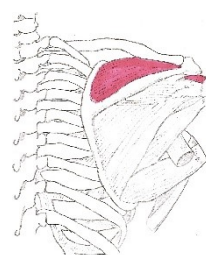
斜角筋



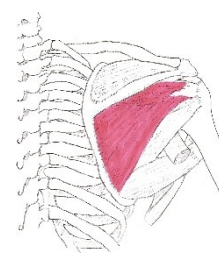
肩甲挙筋



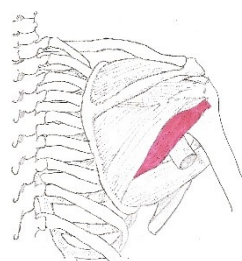
菱形筋



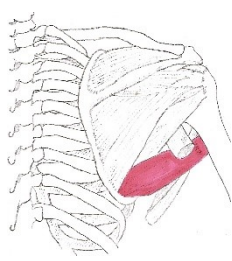
棘上筋



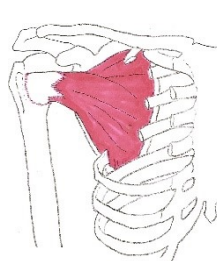
棘下筋



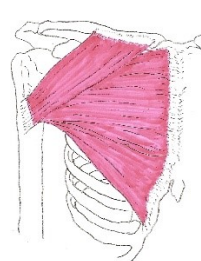
小円筋



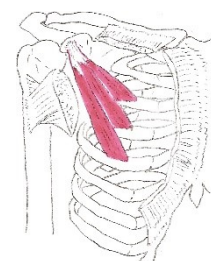
大円筋



肩甲下筋



大胸筋



小胸筋