



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第107号 2024年 10月



普段から「肩こり」に悩んでいませんか？  
肩こりは予防が大切！まずは日常生活で取り組める予防を目指しましょう。  
肩こりを悪化、持続させないことが大切です。



## 肩こりの症状

首すじや首のつけ根から、肩または背中にかけて痛みがある、硬くなって重く感じたりする症状をいいます。頭痛や吐き気を伴うこともあり、自覚症状は様々です。  
肩こりに関係する筋肉は色々ですが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。

## 肩こりの原因

### ① 長時間同じ姿勢をとること

長時間同じ姿勢でテレビをみる、パソコン作業をすることで肩甲骨や肩関節の動きが損なわれ、僧帽筋などの筋肉に緊張が続き、肩こりの症状があらわれます。また、猫背や前かがみ等の姿勢も原因のひとつです。

### ② 運動不足

筋肉を普段から使っていないと、筋肉の緊張や疲労が起こりやすくなります。また、運動不足が血行不良を招き、肩こりの原因になります。

### ③ ストレスによる緊張

### ④ 寒さによる筋肉の緊張や自律神経の乱れ

寒い場所や冷房の効いた部屋で長く過ごしていると筋肉が緊張します。さらに、寒さは自律神経の乱れも引き起こし血行も悪くなり、筋肉の緊張が強まります。

# 予防や対処法



## 体を動かして血行を良くしよう！

肩を回してストレッチは勿論、ウォーキングやラジオ体操、ヨガなどで全身の筋肉をバランスよく動かしましょう。



## 肩や首を冷やさないように

夏は熱中症にならないように注意しながら、冷房の風が体に直接当たらないようにしましょう。また、冬場は外出時にマフラーやハイネックの服を着たり、蒸しタオルやカイロなどを使って肩と首を温めるとよいでしょう。

## 適度に休憩を

パソコンやスマートフォン、タブレットを見続ける時間は長くありませんか？1時間以内であっても、途中で1～2回の作業休止時間を設け、ときおり立ち上がってストレッチしましょう。正しい姿勢も意識しましょう。

## 入浴で血行を良くしましょう

ぬるめのお湯にゆったりとつかりましょう。血行を良くするだけでなく、ストレス解消にもお勧めです。

市販薬に頼るのも  
ひとつの手！

痛みが酷い、持続する時は  
まずは医療機関で相談を

