

東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17

〈連絡先〉

06(6488)8149

首・肩のこり

古くから鍼灸治療の得意な症状として、肩こりと腰痛が一般的に知られています。肩こりの治療は意外と難しいです。なぜならば、その原因が多岐にわたっているからなのです。

【肩こりの原因】

肩こりの原因にはいろいろなものがありますが、肩こり自体の正確な定義がなく、主観的な訴えのため、確定的な診断方式や治療法もありません。私たちが患者さんに肩が凝っていると言っても、いや凝った感じはありませんと応えられると治療の継続は困難となります。しかし放置しておく、頭痛・めまい・動悸などの自律神経症状が出てきて専門医を受診するも原因がわからず、結局肩こりが原因だったという場合も珍しくありません。

一般的に個人の体型や生活様式に起因するものと、病気によつ

て二次的に引き起こされるものとに分けることができます。

個人の体型や生活様式、たとえば、なで肩や視力障害などがあります。また仕事の内容(筋肉の使い過ぎやパソコンなどによる眼精疲労)も影響することがあります。

この症状に対する原因には諸説あるものの、一説では、同じ姿勢を取り続けるなどして頭や腕を支える僧帽筋やその周辺の筋肉の持続的緊張によつて筋肉が固くなり、局所に循環障害が起こってきます。それによつて酸素や栄養分が末端まで届かず、疲労物質が蓄積しこれが刺激となつて肩こりを起こすと考えられています。

二次的に起こる肩こりは腫瘍や内臓疾患による関連痛や放散痛であることもあり、いわゆる「放置すると危険な肩こり」と考えられます。

整形外科領域では頸椎捻挫(いわゆるむちうち)、首や背骨の変形や椎間板ヘルニア、骨の腫瘍が

原因となることがあります。これらの疾患では頸髄(首の脊髄)にも影響を及ぼすことがあり、四肢(腕や足)に症状を認めることがあります。

整形外科領域以外の肩こりの原因としては、以下のようなものがあります。

- ・呼吸器の病気では肺がんなどの腫瘍やたばこの吸いすぎによる慢性肺疾患などです。
- ・心臓・循環器の病気では狭心症、心筋梗塞などです。特にこれらの病気では左肩への放散痛が特徴的です。

- ・内臓の病気では胃、肝臓、すい臓などの消化器、腎臓の病気などがあり、全身的な疾患として糖尿病、高血圧、低血圧が関係しています。

- ・最近、特に増えているのがストレスやうつ病、心身症といった心の病気によるものです。

従いましてなかなか良くならない肩こりは、その原因を見つけて鍼灸治療が適応かそうでないかを判断して治療していかなければなりません。

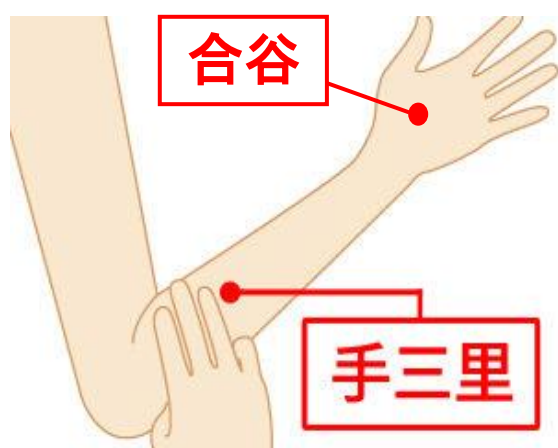
私たちの治療院では必要があれば整形外科、内科、漢方クリニックにご紹介して併用治療を進めています。

【肩こりの予防】

- ・正しい姿勢を保つ。
- ・無理な姿勢を長く続けない。
- ・規則正しい生活と適度な運動や体操をする。
- ・肩を温めて血行をよくする。
- ・十分に睡眠をとり、枕の高さや布団の硬さに注意する。
- ・定期健診を受ける。

最後に自分で押せるツボをご紹介します。

【肩こりのツボ】



鍼灸師 宮崎 正康