

# 東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所  
尼崎市長洲中通1-1-15

〈連絡先〉

06(6488)8149

## 肩こり

今も昔も、ガンコな肩こりで鍼灸院に来られる方はたくさんおられますし、パソコンやスマホの普及で、年々増加しているようにも思えます。

さまざまな原因が考えられますが、場合によっては重大な疾患をかかえている恐れもあり注意が必要です。

### 【原因】

よくある原因としては

- 同じ姿勢を続ける事
- デスクワークで椅子と机のバランスが悪い
- 運動不足
- 精神的ストレス
- カバンをいつも同じ肩に掛ける

● 加齢による筋肉・骨・腱の衰えなどによる筋肉疲労と血行不良が考えられます。

### 【注意を要するその他の原因】

- 頸椎疾患
  - 頭蓋内疾患
  - 高血圧症
  - 眼疾患
  - 耳鼻咽喉頭疾患
  - 肩関節疾患
- などがあります。

特に注意を要する原因としては、『心筋梗塞』・『狭心症』があります。  
以下の心当たりがあれば病院での診察をおすすめします。

- 息切れしやすい
- 眼の奥の違和感
- 頭が重く感じる
- 舌に歯形がついている
- 上まぶたが黒目のまんなかまでかぶさる

### 【予防】

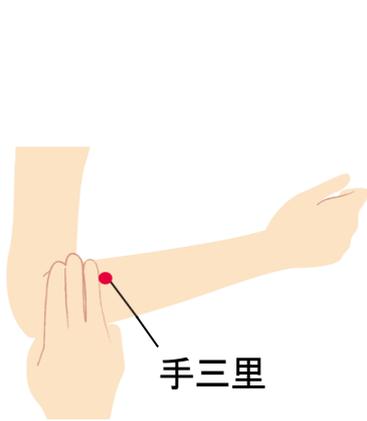
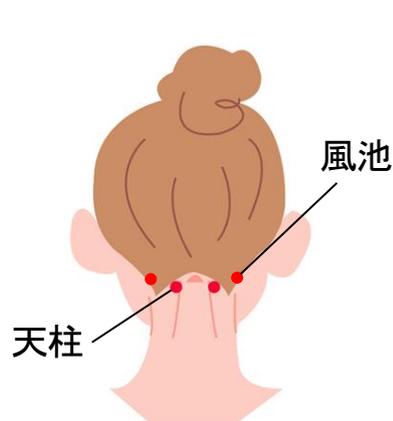
自分でできる予防法としては、同じ姿勢を続けないようにして、首や肩を温め筋肉の血行を良くして適度な運動・体操が効果的です。

また入浴は血行を良くするのはもちろん、気持ちもリラックスして効果的です。

### 【改善方法】

はりきゅう・マッサージ・温熱療法・安静・薬物(湿布・筋肉弛緩剤・局所注射他)等がありますが、いずれの方法も継続して行う事が重要です。

### 【肩こりでよく使われるツボ】



鍼灸師 北尾 寛