

考察 コートのドレスコード

2009 JANUARY

定価680円

1

# Gainer

ゲイナー



今年目指すべきは、  
こう名乗って恥ずかしくない自分  
【プロ】であること

このチャンスを見逃さないために  
—必修です!

彼女パパ  
突破服の正解

◆新連載  
修業時代 / 野地秋高  
NEWSから考えるマナーリテラシー / 藤巻健史  
ビジネス書を読む / 中村貞裕  
Gainer's 新卒総研  
恋するひと

【特集】思わず男心が揺れる最高のアクセサリーといえば、他になし!  
—生涯の友たる本格派から、今日を彩るトレンド顔まで一挙公開

## あなたは腕時計に出会いましたか?

- 即決プライスのOFFアイテム完全チェックリスト50+
- 二枚目ボトムスの最新事情
- 若いブラウン使いのススメ
- ジレをオフィスでどう着るか?

# 着回し力UP月間!

**こんな肩こりにはご用心/  
危険な病気の初期症状かも**

肩痛の原因は心臓病の初期症状かもしれないが、強い痛みやしびれがあったり、肩以外の痛み、頭痛など別の症状を伴う場合は要注意。骨や神経の異常、内臓の異常などが隠れている場合もある。

- こっぴつというより、痛い
- こりや痛みが進行・悪化していく
- 寝ても起きて、どんな姿勢でも痛い
- 肩を動かすと電撃感が出る
- 一方の肩が特に強く痛む
- 前腕部に強い痛みがある
- 上腕部に強い痛みがある
- 背中が痛む
- 脱臼しがちなような感覚がある
- 頭痛やめまい、耳鳴りがある

**肩こりの原因は不明?  
こりや痛みのメカニズムは  
想像以上に複雑だ!**

寒風吹きすさぶ中、コートの上でケーシングに入ると、夜道を歩いていると、肩の筋肉がガチガチにこわばってこるのがある。もちろん、寒さだけが理由ではないだろうが、冬になると、いつにも増して肩こりが辛く感じられるという人は多いのではないだろうか。

だが肩こりとはいえず、症状が重くなると仕事に集中できなくなったり、睡眠が阻害されるなど、本人にとっては深刻な事態に陥ることもある。ビジネスマンにとって職業病といっても過言ではない症状だからこそ、正しい知識を持つておきたいのだが――。

「肩こり」は病名ではなく、その定義も漠然としています。一般的には、肩の筋肉が緊張した状態を指します。いわゆる「普通の肩こり」は、レントゲンなどで調べてもこれといった異常は見つかりませんが、それとは別に「肩こり」を伴う疾患があり、普通の肩こりとは区別して考えます。なぜ肩こりなのかという点、実は、よく分からないのですが、骨や関節、神経などの異常があると、痛みを

伝えるセンサーが常に刺激され、ちょっとしたことで肩こりを起こしやすくなるのは確かでしょう。

また、レントゲンで異常が見つかからない人でも、不良姿勢や過労などにより、肩の筋肉に過度の負担がかかれば、こりや痛みは起こりやすくなります(参考文献、以下同)。

歌ある肩こりを誘発する原因のなかでも、ビジネスマンに最も多いと思われるのは、デスクでPC作業をするときの不良姿勢だ。「長時間にわたってPC作業をしていると、徐々に腰が曲がり、背中が丸まって、頭を突き出すような姿勢になります。すると、頭の位置が体の重心線から前にずれ、それを支えるために体の後ろの筋肉を酷使することになる。当然疲労がすすみ、こりや痛みが出やすくなります。ですから、デスクワークや会議中は、ときどき意識的に背筋を伸ばし、頭を後ろに引き、頭を無理なく支えるポジション(背中から見たとき、耳と肩が一直線になっている)を取るように心がけてください。これは首の動きが制限される分、安定したポジションなので、筋肉への負担は最小限になります。テレビを見るときや、読書中、普通に座っている

ときも、できるだけこの安定したポジションを取って、首を休ませてあげましょう。

肩から首にかけては、大小多くの筋肉があるが、これは約4倍もある頭を支え、首を曲げたり回したり、肩を上下させたりといった複雑な動きをするためだ。これらの筋肉は、ただ座っているだけでも頑張って働いているわけだから、もともと疲れがたまりやすい部位だといえる。だからこそ、意識的に姿勢を修正するなどの、まめなケアが必要なのだ。

**仕事が終わりついでに  
ゆづりストレッチで  
筋肉の緊張を解く**

もうひとつ、よくない姿勢の代表格としてあげられるのが、胸がいびき、背を丸めるためにより肩や腰をクマッとする姿勢。電車や飛行機で、頭を大きく後ろに倒したまま移動をするのも似たようなもので、PC作業時と同様に、首や肩への負担が大きいです。特に、骨や関節、神経に何らかの問題を抱える人は、できるだけ避けたい姿勢だ。

「肩のこり」をほぐす体操として、

よく「首を回す」というのがありますが、首に病変がある場合は、症状を悪化させる可能性もあるので、気を付けてください。軽い寝違ひなどの一時的な寝違ひでも、首を回したとき、痛みやしびれを感じたら、無理に回すのはやめ、ゆづりストレッチを伸ばすストレッチだけにしましょう。

ストレッチの目的は、筋肉の活動をエンジンにたとえらるなら、アイドリングの状態を切ることです。例えばジョギングをするとき、走り終えたあとも、しばらくの間はいつでも走りだせるよう、筋肉はアイドリング状態を維持した状態にあります。ですから、ストレッチをしないとアイドリング状態が続き、筋肉の活動が長く持続するため疲れやすくなり、こりや痛みの誘因になるのです。それと同じ原理で、ビジネスマンも、デスクワーク中は首や肩の筋肉をずっと酷使しているわけですから、やはり仕事が終わったら軽いストレッチをして、筋肉のアイドリング状態を切るようにしましょう。ストレッチとは、関節の可動域いっぱい筋肉を伸ばすことです。ゆづりストレッチをかけて伸ばしてやるのが大切

**肩こりが治らないのは、  
姿勢・習慣・環境に問題が?**

肩こりには、スポーツやデスクワークなどの誘因が原因のタイプと、病気が隠れているタイプがある。自身の生活や姿勢のチェックをして、以下のような対策や習慣、環境があれば早めに生活の修正を。

- 眠り込んで来る寝具
- ソファでうたた寝する
- 椅子に深く腰かけ、背もたれによりかかる
- あぐらをかいて新聞を読む
- 寝転んでテレビを見る
- 肩を締め、首ががらみで長時間デスクワーク
- 電話の受話器を肩に挟みながらPC作業
- 携帯やPC画面が低い
- 椅子や机の高さが自分に合っていない
- 電車、飛行機などで移動する
- 仕事や人間関係で緊張を強いられることが多い
- 不安や悩み事が多い

あなたの健康、本当に大丈夫ですか？

**働く男のクリニック**

25 肩こりがひどい



**久保典彦さん**  
整形外科 医師・院長  
福天医科大学 中医学部、福天医科大学 看護学部に入学。同院外科科長、福天医科大学 産科科長を経て、2017年、東京・世田谷区で東京病院、日本整形外科学会認定整形外科専門医。

● 今月の先生

であり、痛数を多くする必要はありません。

さらに、家に帰ったら、あつたかい湯船にゆつたりつかれば、心身ともに緊張がほぐれるはず。

一般的に、炎症のある急性の痛みは冷やし、慢性の痛みは温めたほうがいいといわれるが、普通の肩こりで冷やす必要があることは、少ない。肩こりでも冷シップ薬を使うことはあるが、これは冷シップのメントール成分によって冷覚伝達器の感度を抑制し、痛み伝達器の感度を抑制するというのがひとつ。もうひとつは、炎症伝達器が皮膚から吸収されて血液中に入り、痛みを抑えるというものだから、単純に冷やしているというわけではない。

また、マッサージサロン通いが癖になっている人もいますが、これも少々、注意が必要だ。

**リラックス目的なら  
マッサージもいいが、  
治療は医療機関へ**

マッサージは、もんだりたたいたりすることで、肩こり固まっている筋肉をほぐし、血行を改善して痛みを和らげようとするもの。リラクゼーションや気分転換目的で、たまにマッサージを受けるくらいなら、特に問題はないだろう。ただし、あまり頻りに強いマッサージを受けていると、筋肉が硬くこわばっていきることがあるので、ちょっと物足りないなと思っても、「もっと強くもんで」というのは逆効果かも。また、骨や関節、神経に何らかの病変がある場合、むやみやたらに強くもんでしまうと、症状が悪化する可能性があるということも覚えておきたい。

「肩こりや痛みが長引いたり、あるいは徐々に悪化している場合は、自己の判断で対応せず、できるだけ早めに整形外科で検査を受けてください。その結果、レントゲンで特に異常がなくても、骨髄の生活の中から誘引因子を減らし、肩こりや痛みを発生・悪化させないよう、コントロールしていきましょう。」

肩こりや痛みに関与している骨や関節、神経の異常はさまざまですが、代表的なものをいくつかあげると、頸椎ねんきょ症候群に強い衝撃が加わることで、頸椎の関節や筋肉、軟骨、じん帯などが損傷する。いわゆる「むち打ち症」もそのひとつ。頸椎間板ヘルニア(頸椎の椎間板が突き出し、神経を圧迫して痛みやしびれを発生させる)、変形性頸椎症(頸椎に汗汗の骨棘トゲのようなものが生じたり、椎間板が変形する)などがある。

「病院では、関節のほか、レントゲンやCT、MRIなどの画像検査が必要に応じて行われます。ただし、先にも書きましたが、頸椎に変形などが認められたからと言って、必ずしもそれが、肩こりや痛みを引き起こしているとは限りません。実際、変形があっても症状が出ない人はたくさんいます。肩こりの原因はほかにあるのかも

しないのです。ですから、変形性頸椎症などの病名が付いたとしても、それはいわば病態を説明しているだけで、手術などの方法で変形を治す必要があることを意味しているわけではないのです。」

とはいえ、安全かつ効果的な治療方針を決めるために、こうした病態を把握しておくのは大切なこと。治療法は症状によってさまざまですが、温熱療法や牽引療法、気管腔療法などの「理学療法」、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤などによって筋肉の緊張を解き、痛みの悪循環を断ち切る「薬物療法」などが一般的だ。生活に支障が出るほどの激しい痛みが続いている場合は、麻酔薬を使って一時的に神経を遮断し、血流をよくして痛みを和らげる。「神経ブロック療法」を助められることもある。また、首が回せないほどの硬直の場合には、「トリガーポイント注射」で改善する。

**肩こりと同時に  
別の症状があるなら、  
改めて整形外科に相談**

一方、普通の肩こりかと思っていたら、実は別の病気によるものだった、というケースも、ごくまれにある。つまり、内科や耳鼻咽喉科、歯科、精神・神経科などの

病気の「症状」として、肩こりが起こることがあるのだ。一度の検査で異常が見つからなくても、ひどい肩こりや痛みが続く場合や、頭痛やめまいなどの別の症状が伴っている場合は、診療科をあれこれ変えるより、もう一度整形外科医に相談してみよう。

例えば、精神的に緊張した状態が続くと自律神経のバランスが乱れ、交感神経優位の状態が続くと血管が収縮して、筋肉の緊張が強くなるし、精神的に落ち込んでいるときは、元気がときには気にもなかつたようならちよつとした痛みににも過敏になることがある。

また、胸郭や背中などに痛みがあったり、頭痛やめまい、手足のしびれなど、他の症状がある場合は、何らかの病気の「症状」として肩こりが起きている可能性がある。低血圧や高血圧、狭心症の初期にも、肩こりや腕の痛みなどを感ずることがあるので、早なる受診を決めつけよう。一度は医療機関を受診したい。こんな詳細なことを聞くのは悪い。なんて遠慮は無用だ。

普段から慢性的な肩こりや痛みを抱えている人ほど、異常には気づきにくいもの。いつもの肩こりとは程度や部位が違うと思ったら、肩こり以外の症状がないか、自分自身を観察し、医師には気になる点をできるだけ具体的に相談しよう。その症状はいつ頃から始まったのか、どんなきっかけで起こったのか、時間帯や天候などで症状は変わるか、相変が弱くなっているところはないか……。

ある日突然、強烈な痛みでダウンしてしまわないよう、目撃から早めの対処を心がけたい。

**オフィスでもできる  
肩こり改善ストレッチ**

ストレッチは、その部位の筋肉に力をいれずに行うことが大切。こいっても、肩こりや痛みがある場合は整形外科と相談しながら、以下のストレッチを無理なく行う。

- 1 左手の平の中心を右の肩に当て、おしりのすずでしっかりと固定し、息を吐いて肩を右に向ける。これだけでも、肩の後ろの筋肉が伸びているのがわかるはずだ。
- 2 右手の指を左肩の下で握りこぶしにひっかけ、右腕の上で肩こりを感じるイメージで肘を右に引く。肩の後ろの筋肉を伸ばす。息も肩こりに行う。

