健康だより

No. 293　2026 年　10 月発行

肩こりについて



　肩こりは、首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて、張った・凝った・痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。肩こりに関係する筋肉は色々ありますが、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

　首と肩の周辺の筋肉は、重い頭や腕を支えて立っているだけで、緊張し続けています。緊張が続くと、筋肉が疲れて疲労物質がたまり硬くなります。それが血管を圧迫して血液の循環を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりして、こりや傷みを起こします。また、血行不良になると、筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、筋肉に疲労がたまって、ますます筋肉が硬くなってしまいます。



肩こりの予防

肩こりは予防が大切です。

- 同じ姿勢を長く続けない。
- 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- 適度な運動や体操をする。
- 入浴し身体を温め、リラックスする。



肩こりの治療

マッサージ療法（筋肉の血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）、温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる）、運動療法（筋力強化）、安静、薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など）を行います。明らかな原因疾患があれば、その治療が必要です。医療機関を受診しましょう。

危険な肩こりに注意！

肩こりが気になったとき、特に注意しなければいけないことは、危険な肩こりを見逃さないことです。危険な肩こりの可能性があればすぐに検査を受けましょう。かかりつけ医を受診してこれらの可能性があると判断された場合、より専門的な検査・治療が必要です。

注 意！

・運動した時に肩が痛む（例えば階段を上る時）…狭心症の可能性があります。
・手のしびれや麻痺を伴う…首や肩の神経・血管が圧迫されている時の症状です。
・首や肩を動かしていないのに痛む…骨の異常や内臓の病気かもしれません。
・徐々に症状がひどくなる…進行性の病気が考えられます。

発行機関：周防大島町病院事業局　作成担当：東和病院附属健康管理室
参考文献：日本整形外科学会「整形外科シリーズ４　肩こり」
第一三共ヘルスケア株式会社　くすりと健康の情報局「肩こりの原因」
日本臨床内科医会「わかりやすい病気のはなしシリーズ 47　肩こり」