

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



肩こりとは、肩周辺の血行が悪くなり、筋肉の活動が鈍って疲労物質がたまり、筋肉がこり固まった状態です。首から肩、背中にかけては大小さまざまな筋肉がありますが、これらの筋肉が常に緊張していると、筋肉が収縮して硬くなり、血管が圧迫されて血行が悪くなります。すると、「乳酸」などの疲労物質が筋肉の中にたまり、痛みやこりの症状を引き起こすのです。さらに痛みがあると、筋肉を動かさなくなるので、余計に筋肉が収縮して痛みも増す、という悪循環に陥ります。

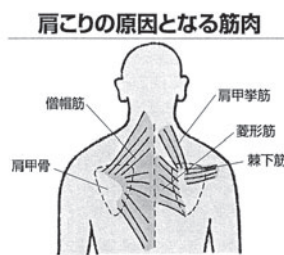
## ▼血行が悪くなる原因

### (1) 同じ姿勢を続けている

デスクワークや読書、編物などをしていると、長時間同じ姿勢をとるので、肩周辺の筋肉がこわばるようになります。

### (2) 筋肉の弱さ

なで肩の人や首が細く長い人は、頭を支える筋肉が弱く、筋肉への負担が大きくなるため、緊張しやすいといえます。



### (3) 目の疲れ

メガネやコンタクトレンズが合っていないと目が疲れて、血行が悪くなります。

## (4) 精神的ストレス

精神的なストレスも肩の筋肉を緊張させたり、筋肉内の血管を収縮させます。

### ▼こってしまったら直接温めるのが一番

肩こりのほとんどは血行不良が原因です。一番の解消方法は、血行を促すために、こり固まった首や肩を直接温めることです。(蒸しタオル、温湿布、温シャワーなど) ただし、寝違えやむち打ちなど急性型のこりの場合には、まず冷やして痛みや炎症がおさまってから温めましょう。

### ▼注意が必要な症状

肩こりは心配ないものが多いですが、痛みやしびれが肩だけでなく指の方まである、放散痛、麻痺、寝ていても痛む、長く同じ場所が痛むなどの症状がある場合には、病気を疑って医療機関を受診して下さい。

### ▼肩こり予防のポイント

1. 意識して姿勢を正し、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
2. 自分に合った高さの枕を使いましょう。
3. 日頃から体を動かし、運動不足にならないように心がけましょう。
4. 目の使いすぎに注意し、デスクワークなどでは、時々休憩をとって目を休ませ、肩を動かしましょう。
5. ストレスをためずに上手に解消しましょう。
6. おまけのピンポイント！

血行促進、疲労回復には、ビタミン類の摂取が有効。梅干しなどに含まれるクエン酸は乳酸の生成を抑制します。



今回は、**坂間、小林**が担当しました。

引用文献：1. 「健康かわら版」第一生命刊  
2. 「NHKきょうの健康 これだけは知っておきたい肩・腰・ひざの痛み」NHK出版刊 2002

# 老化

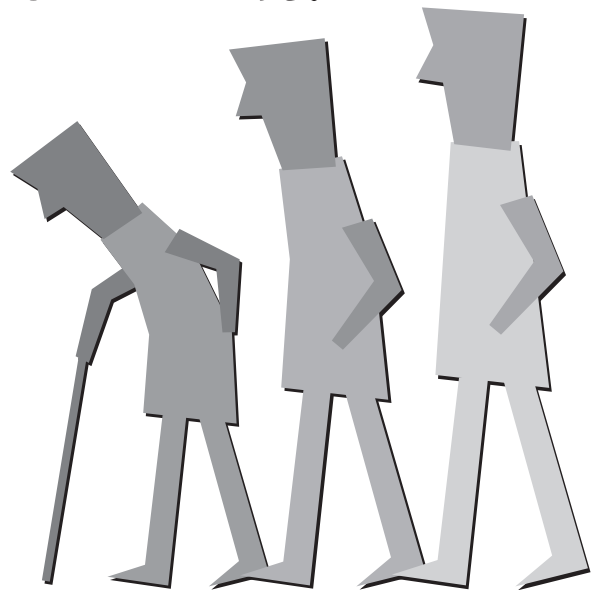
25

運動機能のうち、筋力、瞬発力、持久力、体の柔軟性、体のバランスをとる能力、反射運動などは、10代後半をピークにして、後は加齢とともに直線的に低下し、60歳を超えるとピーク時の半分位になってしまう。

音楽療法の、さまざまな医療の分野でその効果が立証されている。新生児集中治療室でいつも音楽を聴かせてもらう未熟児は、音楽を聴かせてもらえない未熟児に比べ、体重の増加が早く、集中治療室から出るのも早い。術後あるいは治療中の子供が抱く不安のレベルも音楽療法によって軽減する。また、発達障害のある子供の運動能力が向上し、算数やその他の科目の学習が進むという結果も出ている。他にも、筋肉や骨格に異常がある子供の筋肉運動や歩行能力の強化、聴力障害のある学生の発語の改善、自閉症患者の孤立状態の改善などにも良い結果が得られている。高齢者の調査でも、アルツハイマー病や認知症の患者において、音楽がきっかけとなって、患者の注意力や周囲の状況に集中する能力が上昇したり、心の動揺が軽減されることが明らかになっている。たとえば、老人養護施設でのグループ練習の際に、グループのメンバーに遅れないようにドラムを叩かせるなどの単純な練習をしたり、療法士と患者が一人でペアになり患者の人生に重要な意味をもつ歌をうたったりすると、普通なら話しかけに応じることもなく、友人や親戚が見分けられない患者が、時間に反応するようになり、身近な環境とつながりをもつことができるようになるという。その他、分娩中に使う麻酔の量が減ったり、歯の痛みや術後の痛みが和らいだり、脳卒中やパーキンソン病患者のリハビリテーションも助け、音楽療法を使わない人と比べると歩けるようになる確率が高くなるという。さらに、米国のある大学の研究所では、前号で取り上げたモーツァルトの音楽を聴かせると、学生の時空に関する論理的思考力が短期間ではあるが高まるという成績を報告している。このように、音楽療法は幸福感や生活の質を高め、症状を軽減してくれることから、治療やリハビリテーションの効果を高めてくれる優れた補完療法として定着し

つつあるようだ。

今回は、運動機能と加齢について少し触れてみよう。ヒトの体には約400種の筋肉があるが、その筋肉には、心臓の壁をつくっている心筋、腸や血管の壁を形成している平滑筋、骨などに付いている骨格筋がある。心筋と平滑筋は意識的に動かさないで「不随意筋」、骨格筋は意識的に動かせるので「随意筋」という。その骨格筋の運動機能のうち、筋力、瞬発力、持久力、体の柔軟性、体のバランスをとる能力、運動速度、反射的な運動、スキルとかテクニックと称される運動技能の能力などは、10代後半をピークにして、後は加齢とともに直線的に低下し、60歳を超えるとピーク時の半分位になってしまう。運動機能の低下は、単に体の動きが緩慢になるということばかりでなく、反射的な運動や態勢を保つ能力なども衰えさせ、その結果、自動車事故や転倒・骨折の原因にもなる。そして、少し寝込むとあっという間に寝たきりになってしまう。このように、運動機能の低下は高齢者における種々の生活障害を招く大きな原因になる。ぜひとも、普段から筋力アップを心がけていきたいところである。



引用文献：1.「代替医療ガイドブック」

バリー・R・キャシレス著 春秋社刊

2.「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊