

新

真健康論

當瀬規嗣

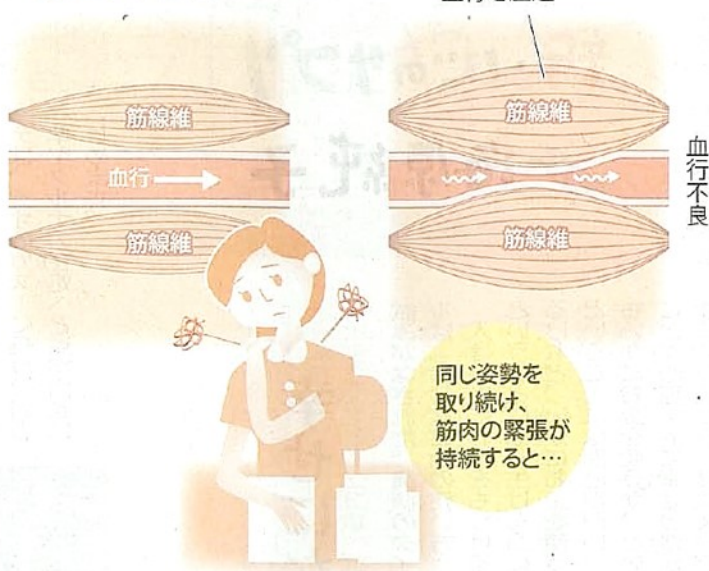
(札幌医科大学教授)



日本人の多くが抱えている悩みの一つが肩こりでしょう。肩こりは、首から肩、背中にかけて詰まったような感覚やこわばりを感じるものです。さらに不快感、重苦しさ、痛みに近い感覚も起こります。実際に肩、首、背中の筋肉は硬くなり、しこりになっていることも往々にしてあります。首や背中に症状が出ていることも多いのですが、通常は「肩こり」と表現するものが多くあります。

肩こりの原因

膨らんだ筋線維が血行を圧迫



筋線維
筋肉（正確には骨格筋）は、髪の毛より細いような細かい線維が無数の束になって作られている。この細かい線維は一つの細胞でできていて、筋肉の収縮の最小単位であり、筋線維と呼ばれる。人の筋線維は、速い収縮をして瞬発力をたす速筋線維と、ゆっくりと収縮して持久力に富む遅筋線維に分けられる。

「肩こり」は疲労が抜けない状態

なぜ、肩こりになるのでしょうか。それは、肩、首あたりの筋肉が疲労して、緊張状態から抜けなくなってしまうからです。筋肉の疲労の原因は、筋肉を伸縮させる運動ではなく、筋肉を収縮しっぱなしにして、同じ姿勢をとり続けることです。筋肉が長時間にわたって収縮を継続すると、筋肉の中の血管が、収縮して膨らんだ筋線維に圧迫されることになり、血液が流れにくくなります。こうなると筋肉に必要な酸素や栄養素の供給が滞り、筋肉の疲労が取れにくくなります。

したがって、例えば、書類書き、パソコン作業、裁縫など手元の細かい作業を連続して行うと、肩や首の筋肉は相対的に疲労し、それが後に残ることになります。これが繰り返されると、ついには疲労が完全に抜けなくなり、そのため筋肉は緊張状態から脱することができなくなります。これが、「筋肉が張った」という状態であったり、筋肉にしこりを感じるような状態であったりするので。

この継続的な筋肉の緊張は血管を押し続け、血行がますます悪くなり、それが緊張を助長するという「悪循環」に陥ることになり、軽い炎症が起り始め、張りやしこりから、痛みを生じるようになってくるのです。こうなると、少々のマッサージや湿布などでは、一時的な症状の軽快は得られても、筋肉の緊張と血行不良はなかなか解消しませんが、こうして、慢性的な肩こりとなるのです。

りとなるのです。

肩こりへの対処法は、筋肉の緊張を取ることと血行の改善です。これは予防にも、治療としても有効です。筋肉の緊張をほぐすのに一番有効な方法は、実は筋肉自体を伸ばすことです。緊張して硬くなった筋肉を伸ばすのは痛みを伴うので、無理に強くやっただけじゃありませんが、ゆっくりと探るようにして伸ばします。

そして、ここが大事なのですが、伸ばした状態を少なくとも30秒程度維持することで、伸び縮みは決してしないでください。伸ばしっぱなしで30秒です。この後、力を抜くと、反射的に筋肉の緊張が取れるのです。そうすると血管が広がって、血行が改善します。

この方法を静的ストレッチといいますが、肩こりに限らず、手足の筋肉痛やふくらはぎの張りなどにも有効な方法です。これを作業の後に繰り返せば、かなり肩こり知らずになるのではないかと思います。

次週は山口建・静岡県立静岡がんセンター総長の「がんドクトルの人間学」です。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部部長。専門は生理学・薬理学。