



# 人材派遣のそちから

## Potential Energy Of Manpower Dispatching

2020年2月吉日  
(株)コメット社内報  
第21号  
文責：長谷川

### 肩こり・首こりを和らげて、より快適な生活を！

グッバイ、肩こり。

令和二年も早1ヶ月が過ぎました。暖冬の影響からか底冷えするような寒さはありませんが、油断をするとちょっとした体調の崩れから、寝込むような病気になることもあります。特に昨年末から大流行しているインフルエンザには、罹ることのないよう十分にご注意下さい。

さて今回の社内報では、日本人の7割以上が抱えていると言われている「肩こり・首こり」についてまとめました。紙面の都合上、ほんの一部の紹介になりますが参考にしてみてください。



#### 肩こり・首こりの原因

頭（平均5～6kg）と両腕（8～12kg）を支えている肩周りの筋肉には、大きな負担がかかっています。この筋肉の疲労回復の遅れが肩こりとなります。最近よく言われるスマートフォンを使う時の「スマホ姿勢」は、前のめりの猫背姿勢になるので、余計に肩周りや首の筋肉に負担がかかり、より慢性的な「こり」となるようです。



#### 肩こりの種類

① 首や肩の骨・筋肉に原因があるケース…椎間板ヘルニア（神経が圧迫されて痛みやしびれが起こる）や四十肩・五十肩と呼ばれる肩関節周囲炎（慢性的な軽い炎症）、女性に多い胸郭出口症候群（腕を上げると痛みやしびれを伴う）などがあります。

② 首や肩とは別の所に原因があるケース…内臓の病気や高血圧や眼精疲労（見えづらい時の不自然な姿勢からくる）、更年期障害の症状としてや心理的なストレスが肩こりとなって現れることもあります。

③ 原因がはっきりしないケース（本態性肩こり）…実際には①や②に該当しない肩こりが大半を占めます。仕事や家事をしているときの姿勢がよくないのかもしれませんが。今の検査技術ではわからないほどのわずかな異常、例えば骨や軟骨の変形や血流の減少、筋力の低下やこわばりなどがあって、その影響なのかもしれません。このような原因がわからないケースを、医学的には「本態性肩こり」と呼んでいます。

#### 肩こりの治療と対症療法

・種類の①と②の場合、医療機関にかかり専門的な検査を受け治療を進めて下さい。首や肩の骨の病気がみつかった場合は、対症療法でなく原因療法として、手術も選択肢になります。次に挙げる対症療法で症状が改善しないときには、病状や年齢などを考えて手術すべきか否かを検討することにも必要になります。

・種類の③の場合、こりに対する「対症療法」を行います。

◇ふだんの姿勢や生活環境をチェック！ 肩こりの原因が仕事時の姿勢の悪さにあると考えられるケースは少なくありません。とくにパソコンを操作するときの姿勢をチェックしてみましょう。また、ショルダーバッグは片方の肩に負担が集まるので、なるべく両肩で背負うタイプのバッグを使いましょう。枕の高さを変えてみるのもよいでしょう。

◇肩こり体操を続けましょう！

肩こりが解消されるだけでなく、徐々に筋肉がつき、こりにくい肩に変わっていきます。筋肉の張りを感じる程度の強さでゆっくり、回数より毎日続けることが大切。運動中に痛みが強まったら中止しましょう。



#### ☆ストレッチ体操☆

頭を左に傾け 10 秒静止（右も同様に 3 セット）顔を左側に向けて 10 秒静止。（右も同様に 3 セット）

#### ☆リラックス体操☆

頭を左に傾け左肩を上げて、後ろから前に 10 回前から後ろに 10 回まわす。（右も同様に 2 セット）

#### ☆筋力強化体操☆

手を組んで額に当て、手と頭で押し合うように軽く力を入れ 10 秒間静止。組んだ手を後頭部に当て後ろ側も同様に 3 セット 左手を頭の左側に当て、手と頭で押し合うように軽く力を入れ 10 秒間静止。（右も同様に 3 セット）



◇カイロや温水シャワーなどで温める 一般に、慢性的な肩こりでは温めるとよいと言われます。やけどに気をつけながら、カイロや温水シャワー、ドライヤーの温風などを当ててみましょう。

◇医療機関で受ける治療 非ステロイド性消炎薬（痛み止め）。飲み薬や湿布、坐薬などがあります。また肩こりの症状がひどい時には、痛みが強い箇所、または肩こりの原因と考えられる箇所の神経やその周辺に、注射で麻酔薬やステロイドホルモンを打ち、痛みやこりをとることもあります。薬の効果は一時的なのですが、いったん症状がとれるので、肩こりの悪循環を断ち切ることができます。



### 編集後記

今年の天皇誕生日は2月23日（日）で、日曜日と重なるため24日（月）が振替休日となり3連休となります。昭和天皇の誕生日であった4月29日は、崩御直後の祝日法改正で「みどりの日」として国民の祝日とされましたが、明仁天皇の誕生日である12月23日は、退位後の令和元年より平日に戻りました。現在、日本の祝日の数は16日あり、海外と比べると多いようです。多そうなアメリカでも10日だそうです。しかし祝日の数と対照的に、日本の有給休暇の消化率は50%程度で、なんと世界最下位！これからは祝日だから休むのではなく、自分で休日を考えて作り休むことが大



事なのかも…。仕事だけでなくキャリアも休む日もプランニングしていく時代なのかもしれませんね。