

原因あり？  
なし？

2/18

肩こり・腰痛セミナー  
開催予定！

参加申し込みは  
10ページ！



けんこう学校

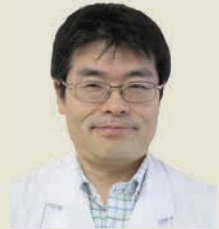
# 肩こり・腰痛は 早めに整形外科を受診！

11時限目は、整形外科医の脇阪先生から肩こり・腰痛について解説いただきます。

肩こりや腰痛に悩まされて、何をすることもおっくうになっていませんか？  
少しでも痛みを解消して好循環の生活習慣を取り戻しましょう！

## 一般的な肩こり・腰痛

肩こりならびに腰痛の訴えは多くの人を経験する症状です。そのなかには放置しておけない原因が隠されていることがあります。今回はその注意点と一般的な肩こり・腰痛の対処法をお伝えします。



▲山陽小野田市民病院  
副院長・整形外科医長  
脇阪 敦彦先生

### 肩こり

肩こりは一般には首から肩にかけての筋肉のツッパリや痛みを表すことが多い表現です。

### 注意が必要な肩こりの症状例

- ☑ 頑固すぎる肩こり
- ☑ 痛みがとても強い
- ☑ 肩あるいは頸をうごかすことができない
- ☑ 手足のしびれがある
- ☑ 手が冷えるなどの症状がある

医療機関の受診をお勧めします！

### 2種類の肩こり

#### 症候性肩こり

(原因がわかるもの)

以下のような病気が考えられます。

- (1) 首に問題がある(頸椎椎間板ヘルニアや変形性頸椎症)
- (2) 肩関節自体に問題がある(肩関節周囲炎や腱板断裂)
- (3) 一部内臓の問題がある(胆嚢炎や胆石、心臓疾患、肺疾患(がんなどを含む))

また眼疾患、中耳炎、副鼻腔炎、顎関節症、精神的疾患も関連する場合があります

#### 本態性肩こり

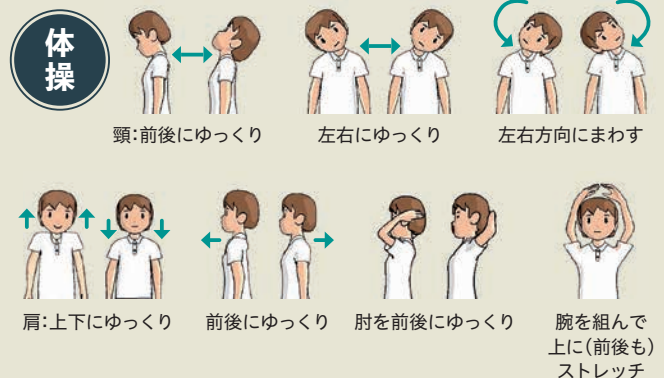
(はっきりした原因がないもの)

原因としては筋肉疲労と血行不良、末梢神経を障害するなどが単独あるいは互いに関連しておこるのではないかと考えられています。本態性肩こりを起こす状況としては、

- (1) 過労や運動不足
- (2) 長時間同じ姿勢や体勢をくずして作業をおこなう
- (3) 体が冷えること
- (4) 精神的に緊張している
- (5) なで肩など

### 対処法

肩こりに対して、肩をもむことはよくおこなわれていますが、これは一時的には肩の血流を増やして、疲労の元となる乳酸などを流す効果はありますが、強い力を加えると筋肉を傷つけて症状悪化につながるおそれがありますので、注意が必要です。薬を使用することで症状を緩和できることがあり、(1) 痛みを抑える薬(NSAIDs, COX, アセトアミノフェン、デュロキセチン、トラマドール、プレガバリン等)、(2) 筋肉の緊張を緩める薬、(3) 血管を広げ血流をよくする薬、(4) 末梢神経の機能を改善するビタミンB群などを使いますが、薬を使うだけでは根本的な解決ではなく、問題は首から肩一背中にかけての筋肉が柔軟性を失い、さらに弱くなっていることが関係していますので、これらの筋肉をのばす(ストレッチ)、負荷をかけて筋力増強をはかることが長い目でみて症状を出しにくい状況をつくります。毎日少しずつでも継続してゆくことが大切です。様々な肩こり体操が考案されています。



## 腰痛 ▶▶▶

腰痛の原因は様々ですので注意が必要です。腰痛には、**腰自体に由来する痛みと腰以外の原因による痛み**があります。また、その原因となる状態は多種にわたり、原因がわかる腰痛を「**特異的腰痛**」といい、原因が明らかでない腰痛を「**非特異的腰痛**」といいます。

## 腰自体に由来する痛み

## 【特異的腰痛】・・・原因がわかる

- (1) うまれつきの異常がある
- (2) 成長の過程でおこる側弯症や腰椎分離症がある
- (3) 年齢があがるにつれて頻度が高くなる変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症
- (4) 腰椎の骨折・脱臼などけがが原因でおこる
- (5) 化膿性脊椎炎などに感染
- (6) 脊椎に発生したがんなど腫瘍によるもの

## 【非特異的腰痛】・・・原因が明らかでない

ぎっくり腰は腰部周辺の筋肉損傷や椎間板損傷が原因ですし、運動の翌日に起こる痛みは筋肉疲労や循環障害によるものです。3か月以上続く慢性腰痛は体を支える筋力の低下や椎間板変性、脊椎自体の不安定性からくることが多い症状です。



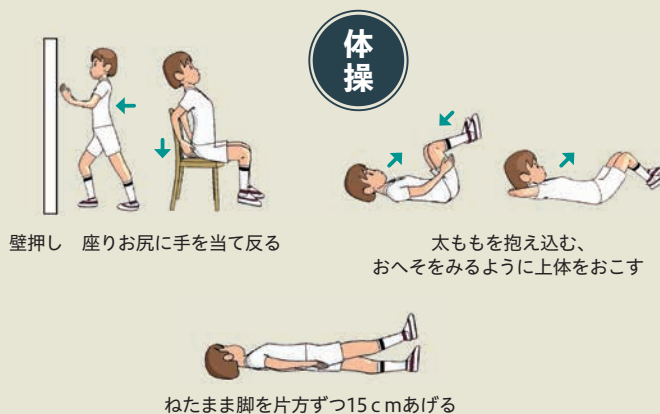
## 腰以外の原因による痛み

- (1) 解離性大動脈瘤、尿管結石、子宮筋腫、子宮内膜症、胆嚢炎、十二指腸潰瘍などの内臓疾患からくる痛み
- (2) 股関節や膝関節に問題がある

安静にしても痛みが軽くならない、だんだんと悪くなってくる、発熱もしている。下肢のしびれがある。足の力が入りにくい、尿漏れがあるなどの症状をとまなうものは放っておいたり、自分でなんとかしようとすることは状態を悪くすることにつながるのので、早めに医療機関(特に整形外科)の受診をお願いします。

## 対処法

原因がわかっている腰痛についてはもとの病気に対応する治療が必要となりますが、ぎっくり腰や、慢性腰痛については、腰痛が頻繁に起こること自体が、腰を支える筋力を衰えさせ、さらに精神的にもおちこませることになり、腰痛の悪循環をきたします。薬を利用することもあります、その内容は肩こりの時の薬と重なります。日常的には中腰になることを避け、腰まわりをしっかりとささえることができるように運動を日常的にするほうがよいでしょう。腰椎～下肢周囲の筋肉増強とストレッチを目的としたさまざまな腰痛体操が考案されています。



## 共通 ▶▶▶

肩こりも、腰痛も原因のひとつに背骨の並び方の異常があり、運動・ストレッチにより改善できるものもあります。肩と腰は一方がわるいとお互いに悪影響がでて、両方の症状があることもしばしばあります。日頃からストレッチ、筋力増強を目的に体を動かしましょう。



肩こり・腰痛セミナーでは、脇阪先生の講演と、簡単にできる体操やストレッチの実践講座があります。肩こり、腰痛にお悩みの方は、ぜひ次ページのQRからお申し込みください。

お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142