医療最前線

オフィスライフを快適にする 自己管理テクニック【肩こり解消編】

理学療法士　岡野 健太郎

■肩こりとは

２０２２年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、肩こりは腰痛に次いで２番目に有訴者率の高い症状です。日本整形外科学会では肩こりについて「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」と定義しており、多くの方が日常的に遭遇します。

肩や背中は自分で治療することが難しい部位のため、皆さん、家族に肘や指で押してもらって痛みから逃れようとしますが、効果は長続きしません。次に選ぶのは町のマッサージ屋さんでしょう。60分コースは十分に筋肉をほぐしてくれます。

場合によっては、ここで痛みが終わることもあります。少なくとも当面は調子が良い。しかし、中には痛みが全く消えないか、すぐに再発する方がいます。残念ながら、こうした人々にとっては、マッサージやリラクゼーションを行っても、一時的な症状の緩和しか得られません。それは、その痛みの原因がマッサージする場所と別のところにあるからです。

頸椎の椎間板またはは関節の炎症は、時に肩甲骨付近に痛みを生じさせます。椎間板損傷は肩こりや、筋のけいれんとして誤診される可能性があるため、患者さんの病歴と身体的評価を深く掘り下げることが重要です。

■肩こり解消のために

こういった問題を根本的に解決するには、普段から頸椎周辺の筋肉にストレスをかけないことが重要です。例えば、デスクワーク中の首周辺のストレスを回避するには、30分に一度はデスクから離れて姿勢を変える必要があります。また、併せて天井を見上げるように、首を後ろに反らせるようなストレッチ【写真１】も行うと、首の筋の負担を少し軽減できます（痛みのある方は無理のない範囲で実施し、痺れが出現する場合は行わないようにしてください）。

肩甲骨を動かすようなストレッチ【写真２】も効果的です。

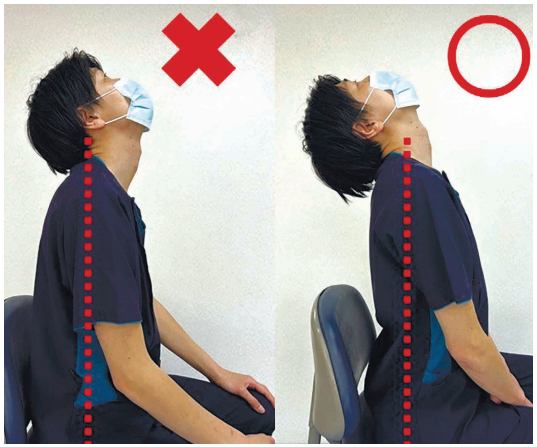
そして、デスクワークを行う作業環境について目を向けることも重要です。エルゴノミクス（人間工学）の観点から体に負担をかけないためのさまざまなツールが開発されています。二つに分割されたキーボードやマウスの代わりにフットペダルを使うものもあります。私自身も可動式モニターアームを使用し、目線や首の角度を調整することで筋肉に負担をかけないようにしています。

また、前腕（肘から手首の間の部位）がデスクから離れていると腕の重みが肩にかかってしまうため筋肉が疲労します【写真３】。海外ではマウスショルダーという俗称もあり、放っておくと痛みに発展するため、パソコン操作をする手の前腕はデスクに置くようにしましょう。前腕がデスクについている時と離れている時（手首で支える時）の肩の力の入り方の違いは明らかです。

皆さんも体とのコミュニケーションを重視し、こりや痛みを感じたらそれを溜めない、回避する行動をとるように心がけてください。ただし、痛みで日常生活に支障を来す場合や痺れが出現する場合は我慢せず医療機関を受診するようにしてください。

〈梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士　岡野健太郎〉

【写真１】首を後ろに反らせるストレッチ



首を反らして筋肉を緩める方法。右の写真のように頭が背中側に落ちるように反らします。筋力が弱い方は難しいかもしれないので、無理のない範囲で行ってください

【写真２】肩甲骨を回すストレッチ

肩甲骨を回す運動。肩に手を置き、肘を大きく回すことで肩甲骨が動く

【写真３】デスクワーク時の姿勢の注意点

モニターを目線の真正面に位置させることで、頭を下げずに作業することが可能です。また、前腕は肘まで机の上に置くことで肩が脱力できます