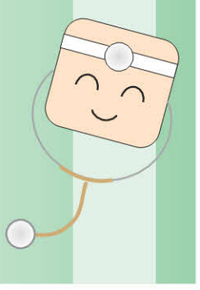
第35回 市民公開健康講座

肩こり・腰痛のあれこれ

～ゆる体操で快適に～

高の原中央病院
整形外科医長　大川隆太郎 氏



第35回市民公開健康講座「肩こり・腰痛のあれこれ～ゆる体操で快適に～」が去る6月25日、奈良市学園南3丁目の学園前ホールで開かれ、市民約260人が聴講した。同講座は市民に、病気に対する正しい知識を身につけてもらうことを目的に定期的に開催されており、この日は高の原中央病院整形外科の大川隆太郎医長と、NPO法人日本ゆる体操協会の荒木孝二正指導員が講演した。大川医長は、脊椎にバランスよく頭を乗せた姿勢が肩こり防止に有効と説明。肋骨（ろっこつ）の動きの硬化など、肩こり発生の仕組みを解説した。また肩こり・腰痛では、ストレスも大きな要因であると紹介し、心身を「ゆるめること」を目的とする「ゆる体操」の有効性を説いた。その後、荒木正指導員が「ゆる体操」を指導。会場の市民もその場で実践し「モゾモゾ」などの擬態語を口に出しながら身体を揺らしてゆるめる「擬態語体操」の効果を体験した。

心身をゆるめよう

＊肩こり

厚生労働省国民生活基礎調査（平成22年）によると、肩こりは女性が訴える症状の第1位、男性で第2位です。

肩こりとは、頸部（けいぶ）から肩甲部にかけての慢性的な痛み・重たるさのことです。ストレスも大きな要因で、まれに神経の圧迫や脊椎の骨折・感染・腫瘍などが隠れていることがあります。また内臓の病気からくることもあります。

「肩こり」という言葉は、夏目漱石が1910年に発表した小説「門」の「指で押してみると、頸と肩の継目の少し背中に寄った局部が、石のように凝っていた」という文章から広まったともいわれ、英語ではstiff neckとかchronic neck painなどと表現されています。

▼首の周りの構造

首の周りは、脊椎・肩甲上肢帯・肋骨などで構成されており、背側の筋肉には肩甲挙筋・菱形筋・僧帽筋などがあります。

▼脊椎

脊椎には、身体の柱・神経の入れ物としての役割があります。この柱が変形すると、神経を圧迫して症状を呈する事があります。

脊椎の一つ一つの骨を椎骨と呼び、脊椎は上から頸椎7個・胸椎12個・腰椎5個の椎骨および仙・尾骨で構成されています。椎骨は、上からみると椎体・椎孔・椎弓・棘突起などから成ります。それぞれの椎骨は前方の椎間板と後方の椎間関節で上下に結合され、それらで荷重を支えています。椎体の後にある椎孔が連なってできた脊柱管の中には、神経が通っています。

脊椎は、約4㌔（体重の13％程度）ある頭部を乗せており、S字カーブを二つつなげた形をしています。脊椎にバランスよく頭を乗せることが大事です。

胸椎の後弯（わん）が増加して頭が脊椎より前に出た「あご出し」の姿勢では、重い頭を筋肉で持ち上げ続けなければならないので、肩こりが発生します。

このような場合、前かがみにならないような日常生活への注意がまず必要です。たとえばパソコン作業の時に適正なイスの高さに調節する、スマートフォンを持つ際には脇に反対側の手を挟んでスマートフォンを高く持つなどです。

ゆる体操の一つである「肩ユッタリ」は、肩をさすった後で「ユッタリ、ユッタリ」と言いながら肩を前から後ろに回してゆるめるものです。この時に体幹部も動かせるため、胸椎の柔軟性アップが期待されます。

▼肩甲上肢帯

肩甲骨から腕までの部分を肩甲上肢帯と呼びますが、通常は肋骨の上に乗った状態になっています。しかし緊張などで肩を上げて肩甲骨が寄った姿勢になると、僧帽筋や肩甲挙筋などの筋肉で重い肩甲上肢帯を引き上げて続けることになり、筋疲労などにより肩こりが生じます。

僧帽筋は、背中に下ろした修道士のフードに形が似ていることから名づけられました。

僧帽筋の静脈には、動脈と伴走しないものがある、静脈の合流点の数は動脈の分岐点の数の1・5倍ある、静脈弁が欠落している、などの特徴があります。これらにより僧帽筋はうっ血しやすいといわれています。肩こり患者では僧帽筋の有酸素能力は低下した状態で、また筋の硬度は高くなっているという報告もあります。

「肩ユッタリ」では、僧帽筋のストレッチ・リラクゼーション・血流改善などが期待されます。

ゆる体操①
肩ユッタリ回し

肩をさすった後、「ユッタリ、ユッタリ」と言いながら、肩を前から後ろに回してゆるめます。

▼肋骨

肋骨は、肺の周りのカゴ状の骨です。最内肋間筋、内肋間筋、外肋間筋、肋骨拳筋、上下後鋸筋などの細かい筋肉が多数ついています。肋骨は本来、柔らかく動くものです。腕の付け根となる肩甲骨は、その肋骨の上に乗って滑り動きます。

肋骨が固まって動きが悪くなると、その上の肩甲骨の動きも悪くなり、腕の動きに支障を来たして肩こりになります。肋骨の固さは、肋骨周りの筋肉の固さ、関節の固さ、脊椎の固さなどから生じます。

「肩ユッタリ」では、肋骨の柔軟性の改善も期待されます。

肩こりには、パソコンやスマートフォンなどのライフスタイルも影響しています。事務職の人が職業衛生上の肩こりの第1位を占めているとされます。高校生の65・3％に肩こりがあり、我慢ができないほどの症状がある人が11・5％もおられるとの報告もあります。

肩こりには、イスには深く腰掛ける、頸部を前屈しない、3時間以上パソコンを使用しない、周囲の明るさの差を小さくするなどの日常生活への注意も必要です。

＊腰痛

腰痛は持続時間によって急性（症状が出てから4週間以内）、亜急性（4週間から3カ月）、慢性（3カ月以上）に分類されます

腰の筋肉には、腰椎周りの回旋筋・多裂筋・脊柱起立筋・腰方形筋・大腰筋などや、腹部の腹横筋・内腹斜筋・外腹斜筋・腹直筋などがあります。

腰痛の発症には、腰椎の反り（前弯）の程度も重要です。脊椎にかかる力は、主に前方の椎間板と後方にある椎間関節に分散されますが、腰椎が反りすぎると、後方の椎間関節に圧迫力がかかって椎間関節痛が生じます。また逆に丸まり過ぎると、前方の椎間板に負担がかかるので、椎間板の変性や痛みが生じます。このように、腰椎の反りすぎも丸まりすぎも、体重の負担がうまく分散されずに痛みの原因となるので、腰椎の反りの程度は重要なのです。

腰椎の反りのコントロールに関わる要素に、骨盤傾斜・腹横筋・多裂筋があります。腰椎そのものの動きは認識しづらいので、骨盤傾斜を意識して腰椎を丸めたり反らしたりすると、最適な腰椎の反りが分かりやすいです。

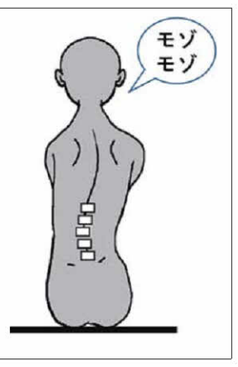
腹腔は腰椎と共に上半身を支えており、腹横筋は腹腔の圧力（腹圧）を高めて腰椎への負荷を約30％軽減するといわれています。また腰椎前弯を減少させて腰椎にかかる剪断力を小さくします。

多裂筋は棘突起周囲に付着している細かい筋肉ですが、腰椎の反りを調節して力を均等に分散させ、腰椎を安定させて椎間板・椎間関節を守る重要なものです。そして腹横筋と共働して腰部を支えています。また神経末梢（まっしょう）が多く、脊椎の位置に関するセンサーとしての機能も果たしています。

腰痛患者の多裂筋は、筋活動が低下し、疲れやすく、組成に異常があり、萎縮しているといわれます。多裂筋を活動させ、正常な筋のコントロールに回復させることが重要です。

ゆる体操の一つの「腰モゾ」では、「モゾモゾ」と言いながら腰を左右に揺らしてゆるめます。モゾモゾと細かく動かすことで多裂筋を活性化させることが期待されます。

ゆる体操②
腰モゾ



「モゾモゾ」と言いながら、腰を左右に揺らしてゆるめます。

▼二次性の肩こり・腰痛

原因不明（一次性）のいわゆる肩こり・腰痛のほかに、脊椎の病気（変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄＝きょうさく＝症など）や内臓の病気（狭心症、尿管結石など）から生じる二次性の肩こり・腰痛もあります。内臓の病気による肩こり・腰痛は関連痛といわれ、痛みの発生部から離れた部位で感じられるものです。関連痛は、脊髄の中で内臓からの神経と皮膚・筋肉からの神経が合流している部分があるために、内臓の痛みを筋肉の痛みと誤認して生じるといわれています。

椎間板ヘルニアは、線維輪の亀裂から髄核が突出して神経を圧迫することで痛みやしびれ、運動障害などを生じるものです。

脊柱管狭窄症は、脊椎の変形のために神経の通り道（脊柱管）が狭くなって神経が圧迫される疾患で、間欠性跛行（はこう）が特徴です。

腰痛では、まれに骨折・感染・腫瘍などが発見されることがあり、体重減少や発熱・時間や活動性に無関係な痛みなどに注意が必要です。レントゲンでは分からず、MRI検査で判明する脊椎の骨折もあります。検査で異常が見つかるのは腰痛全体の15％で、85％は特に異常のみつからない「いわゆる腰痛」であるといわれています。

＊肩こり・腰痛の治療

肩こり・腰痛（一次性）の治療には、内服薬、圧痛点ブロック、物理・理学療法、運動療法、手術などがあります。

内服薬には、鎮痛剤・筋弛緩（しかん）薬・抗うつ薬・抗不安薬などがあります。

圧痛点ブロックには、局所麻酔薬と消炎鎮痛剤の混合液などを用います。痛みの悪循環を遮断し、局所血流の改善・筋緊張の緩和・発痛物質の洗い流しなどの効果があります。

また腰痛では、荷物は体に密着させて膝の屈伸を利用して持ち上げる・ズボンはイスに座ってはく・洗顔時は片足を低い台に乗せるなどの日常生活での注意も必要です。

ストレスも肩こり・腰痛の悪化因子です。痛みは下行性疼（とう）痛抑制系という神経によって抑えられているのですが、ストレスがかかるとこれがうまく働かなくなるのです。

楽しくカンタン、強い疲労回復効果と多様な健康効果

ゆる体操

NPO法人日本ゆる協会

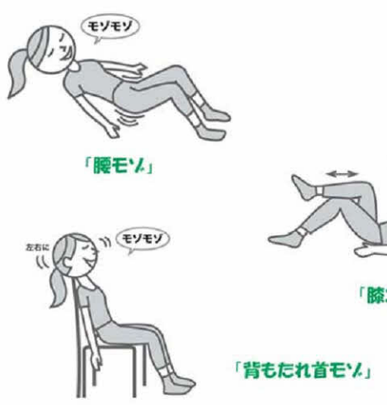
▼腰モゾ　効能＝腰痛・不眠・疲労の改善、足腰の冷えの解消ほか

あおむけになり、両ひざを立て、両手・両足を軽く開き、力を抜く。その状態で「モゾモゾ」と声に出しながら、腰を床に軽くこすりつけるようにして左右にユッタリと動かし、ほぐれるようにゆるめる。

▼膝コゾ　効能＝足腰のだるさ・むくみの解消・ダイエット、転倒予防、大腰筋強化ほか

あおむけになり、両ひざを立てる。左ひざに右脚のふくらはぎを乗せ、力を抜く。ふくらはぎの気持ちいい場所をさがしつつ、「コゾコゾ」と口に出しながら、ふくらはぎがほぐれるように前後にユッタリと動かす。左右の足を入れ替えて同様に行う。

▼背もたれ首モゾ　効能＝眼精疲労・頭痛・イライラ・肩こりの解消、不眠の改善ほか

背もたれのあるイスに腰掛け、おしりを前後にずらし、座る位置を調整しながら、首の後ろの「ほんのくぼ」を背もたれの上にのせる。

※いずれのゆる体操も、痛みが生じたりしないように、デリケートにソフトに行ってください。