

たかが

# 肩こり

されど

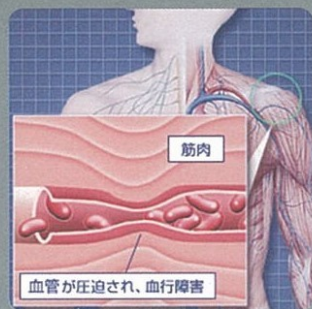


## 寒い時期は肩がこりやすい!?

肩こりは、首から肩の筋肉が緊張して血行が悪くなるために起こる、張りや痛みのことです。冬は寒さのために、肩をすぼめて前かがみ(猫背)になりがち。これは体から体温を逃さないようにするための、人間の防衛機能です。

しかし、この姿勢は、背中の上にある僧帽筋に負担をかけるので、首や肩の筋肉がこわばり、肩こりの原因となります。また、寒さによる冷えも肩こりの原因です。

体が寒さにさらされると体の血管が収縮して血流が滞るため、血行が悪くなってさまざまな不調が起こりやすくなります。肩こりが引き金となって体調不良を引き起こすこともあるので、早めの解消と日常生活の中での予防を始めましょう。



寒さの  
ストレスや冬の  
行動パターンが  
肩こりの  
原因に

精神的な  
ストレスや  
緊張

寒さで  
体をすくめて  
肩に力が  
はいつている

肩に負担の  
かかる姿勢  
(カバンを掛ける・  
姿勢が悪いなど)

運動不足

同じ姿勢を  
長時間  
続けている

重いコートなどの  
衣服の重みが  
身体に負担を  
かけている



### 豆知識

大人の頭の重さは約5kgもあるため、頭を首で支えて二足歩行しているヒトは常に肩の筋肉に負担がかかっているため、肩や首の筋肉がこりやすいのです。

### 豆知識

夏目漱石の小説「門」の中に「指で押して見ると、首と肩の継ぎ目の少し背中へと寄った局部が、石のように凝っていた」という表現があり、そこから「肩こり」という言葉が広まったという説があります。



## 肩こりがまねく全身への悪影響

「たかが肩こり」と思って放置していると、さまざまな不調を引き起こす場合も...

### 頭痛

肩こりが原因となって起きやすい「緊張型頭痛」

### 腰痛

肩こりに悩んでいる人は、腰痛も抱えていることが多いようです。肩と腰は「僧帽筋」という大きな筋肉によって繋がっているため、一方が不調な場合、もう一方に負担をかけてしまいます。

### めまい

肩こりがひどいと脳内の血流が悪くなり、めまいが起こることがあります。

### 眼精疲労

肩こりが慢性化すると首に流れる血液が滞ってしまい、目の筋肉に悪影響を及ぼすことがあります。

### 抜け毛・薄毛

肩周辺から頭部の血流が低下するため、頭皮にも十分な血液が行き渡らなくなり、抜け毛や薄毛が増える可能性があります。