



## 肩こりの原因と対策



30代くらいから肩周辺の筋肉や腱などのしなやかさが失われ、筋力や機能が低下します。そのため中高年になると肩の痛みや肩こりが起こりやすくなります。多くの方が経験する肩こりですが、その原因は生活の中にあることが多いと言われます。今回は、肩こりの原因と対策についてご紹介します。

### 肩こりの原因となる生活

以下のような生活を続けていると、血液の流れが悪くなり、肩に大きな負担がかかります。

猫背、長時間の  
パソコン作業や  
スマホ操作



ストレス



冷え



タバコ

高さの合わない枕、  
夜更かしや寝不足  
による質の悪い睡眠



### 肩こりを改善・予防するには

肩こりの原因となる生活を見直しましょう。肩の緊張をほぐして血行を良くすることがポイントです。

1. 正しい姿勢を心がける  
デスクワークの方は右図を参考にしてください。
2. 体操やストレッチを行う  
1時間に1回は立ち上がって歩いたり、ストレッチ等を行いましょ。肩周りを動かしたり、胸を広げて肩甲骨を動かす運動が効果的です。
3. 自分なりのストレス解消法を見つけて実行する
4. 禁煙をする
5. 入浴はシャワーだけで済ませず、湯船にゆっくりつかる
6. 暑い季節には冷房で肩を冷やさないよう、袖のある服やショールをかけるなどの工夫をする



#### 正しい姿勢

パソコンの画面は視線が  
やや下に来る位置にする



背もたれにもたれかからない

椅子の高さは、足裏全体が床にしっかりと  
ついて、太ももと床が平行になるように

### 症状が続いてつらい時は迷わず受診を

肩こりは病気ではないと考えて、医療機関への受診をためらう人が多いのではないのでしょうか。しかし、肩こりに重篤な病気が隠れている場合もあります。

これまでにない急な肩の痛みがあったり、肩こりの症状が前より悪化している場合は、すぐに**整形外科専門医のいる医療機関を受診しましょう**。また、**肩こり以外の症状があれば、必ず医師に伝えましょう**。

参考：へるすあっぷ 21 2022.5（健康づくり推進部 青木 理恵 2023.7）