

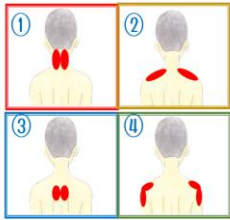


(株)スタンダード運輸

(株)茨運 スズ工電機(株)



肩の症状 原因チェック



- ① 首の裏側
- ② 首の付け根から肩にかけて
- ③ 背中の肩甲骨の内側
- ④ 肩から上腕部にかけて

①から③のいずれか、または④以外のすべてに当てはまる場合は、**肩こり**が考えられます。④のみ当てはまる場合は、**五十肩**や**腱板断裂**などの**肩関節の障害**が可能性があります。



肩こり以外の事象上がある場合は「心筋梗塞」「狭心症」の可能性も？



肩以外の病気が原因？チェック

- ①体をうごかしたときに息切れしやすくなる
- ②目の奥の違和感
- ③頭が重く感じる
- ④舌に歯型がついている
- ⑤上まぶたが黒目の真ん中にまでかぶさる

- ①体を動かすときに息切れしやすくなった場合、**狭心症**や**心筋梗塞**の可能性があります。これらの病気の発症は、しんぞうの痛み以外に関連して肩など心臓とは別の場所に症状を起こすことが少なくありません。
- ②めのかの違和感、③頭が重く感じる症状や吐き気、頭痛がある場合、**脳動脈瘤**の可能性が考えられます。
- ④舌に歯型がついている場合、無意識に上下の歯をかみしめ続けてしまふ**歯列接触癖**の可能性が考えられます。
- ⑤上まぶたを引き上げる筋力が低下し、目が下が**下垂眼**の可能性が考えられます。



スマホ姿勢も肩こりを招く原因



スマートフォン（スマホ）を頻りに使用していると、小さな文字や画面を見るために、前のめりの姿勢になり、さらに両肩が内側に丸まった「スマホ姿勢」になりやすくなります。この姿勢は、**肩だけでなく体全体にも悪影響**を及ぼします。頭や肩、腕が体の前側に出て、その重みを支えるために、肩の僧帽筋や肩甲挙筋に十分な負担がかかってしまいます。そのために、**慢性的な肩こり**を招いてしまうのです。スマホの過度な利用による**肩の疲労**も**肩こりの原因**です。又猫背になる骨盤が後ろに傾き、膝が曲がります。すると、背中の筋肉や太ももの前側の筋肉に負担がかかり、腰やひざの疲労や痛みも生じやすくなります。



五十肩とは



五十肩の経過

急性期	痛みが強い 無理すれば動かせる 発症 ～ 2週間ほど
慢性期	痛みが軽減 動かすにくい ～ 通常6か月ほど
回復期	痛みは軽い 次第に動かすやすくなる

五十肩は、40～50代で最も多く発症します。年齢によって肩周辺の組織がもろくなり始めることが要因として言われています。

五十肩の特徴としては、

①肩や腕が痛んで腕が上がらない ②衣服の脱ぎ着ができないなどの症状があげられます。五十肩は経過に伴い、症状が変化します。症状の軽減や早期回復、悪化の予防のために、経過に合わせて肩の安静と運動療法を適切に使い分けることが大切です。



肩こり・肩の痛みを起こす「変形性肩関節症」



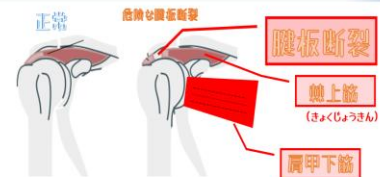
変形性肩関節症



「変形性肩関節症」は、骨や軟骨の以上によって起こる病気です。軟骨は関節の動きを滑らかにする役割を持っているため、**軟骨がすり減ってしまうと骨同士が直接こすれ合うこととなり、骨の変形と強い痛みを引き起こします**。これを変形性肩関節症といいます。治療は、まずはじめに、薬物療法、運動療法といった保存療法を行います。薬物療法や運動療法といった保存療法でも痛みが治まらない場合、夜間に痛くて寝られないような場合には、**手術**を検討します。



肩・上腕が痛い！「腱板断裂」とは



60代以上の人口、肩から上腕部にかけて痛みを感じたら **腱板断裂** かもしれません。肩関節は、骨の周りが複数の筋肉に囲まれています。筋肉と骨は腱（けん）によってつながっており、その腱が板状に見えることから**腱板**と呼ばれているのです。この腱板が加齢などに伴って弱くなり、**切れてしまうのが腱板断裂**です。



肩こりの治療薬（①のみ薬）



のみ薬
鎮静薬
筋弛緩薬
ビタミン剤
漢方薬

肩こりのちりょうで使用するのは、炎症を抑えて痛みを軽減させる**消炎鎮痛薬**や、筋肉の緊張を緩めて血流を改善する**筋弛緩薬**などがあります。また筋肉の疲労を和らげ神経機能の回復を促す**ビタミン剤**も使用されます。**ビタミンB1**や**ビタミンB6**は筋肉の疲労回復を早める効果があるとされています。**ビタミンE**は血流を改善することがわかっており、**ビタミンB12**は神経の機能を回復させるという効果ももたらします。その他、肩こりに効くとされている**漢方薬**も複数存在し、治療に使用されています。



肩こりの治療薬（①のみ薬）



のみ薬
鎮静薬
筋弛緩薬
ビタミン剤
漢方薬

肩こりのちりょうで使用するのは、炎症を抑えて痛みを軽減させる**消炎鎮痛薬**や、筋肉の緊張を緩めて血流を改善する**筋弛緩薬**などがあります。また筋肉の疲労を和らげ神経機能の回復を促す**ビタミン剤**も使用されます。**ビタミンB1**や**ビタミンB6**は筋肉の疲労回復を早める効果があるとされています。**ビタミンE**は血流を改善することがわかっており、**ビタミンB12**は神経の機能を回復させるという効果ももたらします。その他、肩こりに効くとされている**漢方薬**も複数存在し、治療に使用されています。