

近大・森本教授の 痛みの学 入門講座 6



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

わが国では、古来「肩身が狭い」「肩をもつ」などの表現がひんばんに用いられてきた。このことは、日本人が仕事や対人関係などで負担が強くなる体の部位として、肩を捉らえてきたことにほかならない。事実、老若男女を問わず多くの人が「肩こり」に悩んでおり、その割合は70〜80%とするデータがある。平成25年に厚生労働省が実施した『国民生活基礎調査』では、肩こりは女性が訴える症状の第1位、男性では2位だった。

日本人に肩こりが多いのはなぜだろうか？

その理由として、日本人は頭の大きさに比べ、首の骨が細く、周囲の筋肉に過度の負担が

かかっていることが挙げられる。急性の肩こりは、寝違えや頸椎捻挫、慢性のものは同じ姿勢

を続けていること、運動不足、ストレス(血管を収縮させて筋肉内の血流障害を引き起こす)などによって起こる。同じ姿勢

母さんお肩をたたきましょ



イラスト 松本好永

「頸椎間板ヘルニア」などの首の異常がその原因となつていることもある。さらには、内臓の異常が肩こりとして現れること(内臓体壁反射と呼ぶ)もあるので注意を要する。たとえば、狭心症や心筋梗塞では左肩、胆嚢、肝臓の障害では右肩のこりとの具合である。

肩こりを訴える患者さんで

の保持によるものでは、パソコンや携帯電話との長時間のこも原因となる。これによる「テクノス

は、肩から肩甲骨の内側に沿って押さえると響きを感じる部位を見つけて出すことができるが、これがトリガーポイント(疼痛誘発点)であり、ペインクリニックでは、この部位への局所注射を行う。このトリガーポイントは東洋医学での肩井、肩外俞(ヒチク)、膏肓などの経穴(ツボ)に一致することが多く、肩外俞に強い響きがある場合には、肩甲骨の内側に付着する筋肉の慢性的な疲労、「病膏

(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)

第1、3土曜日に掲載
します。