

## ～ 肩こり ～

肩こりは、肩だけの痛みではなく、首・肩・背中など肩周囲のコリ感の総称をいいます。コリ感ですから、本人がコリを感じているかどうかが問題で、筋肉が硬いから肩こりというわけではなく、筋肉がやわらかくてもコリや痛みを感じ、自覚症状のある場合が肩こりです。よくある間違いは、自覚症状が無いにもかかわらず、美容院で「コッてますね～？」といわれて自分は肩こりだと思い込んでいる人です。この場合、ただ肩の筋肉が硬いだけで肩こりではありません。お間違いのないように。それでは、自覚症状のある人は、自分がどのタイプなのか？チェックしてください。

### ①肩から背中にかけての痛み・鈍痛・スッキリしないなど

- ・ 車の運転やデスクワークで、長く椅子に座っていたり、前かがみで長時間仕事をしている人に多い、姿勢性の肩こりです。
- ・ 同じ姿勢で長くいると、症状が悪化するのが特徴で、首に痛みを感じ、後頭部が重く感じるようになると頭痛となり、このままでは、頭痛持ち(慢性頭痛)になってしまいます。

### ②右か左、片側の肩から肩甲骨内側の痛み・鈍痛など

- ・ これは①の肩こりに、精神的なストレスが影響した肩こりです。ストレスの影響は、特に背中・肩甲骨内側に症状が現れます。
- ・ 精神的なストレスだけでも症状を感じることがあり、放っておくと動悸や不眠、胃不調、イライラした気持ちになるなど、自律神経のバランスが乱れてきますので要注意です。

### ③首から肩にかけての痛み・鈍痛・スッキリしないなど

- ・ 典型的な肩こりで、交通事故によるむち打ち症の後遺症でも、同様な症状が現れます。
- ・ 初期の肩こりは、疲れがたまってくると症状を感じ、睡眠で疲れが取れると気にならなくなるのが特徴です。
- ・ 初期の肩こりを繰り返していると少しずつ悪化し慢性化し、不眠・めまい・頭重・気力減退などが現れ、自律神経のバランスが乱れてきますので要注意です。

### ④朝起きたら首が痛くて動かない

- ・ 俗にいう「寝違い」です。疲れ過ぎで熟睡すると寝返りをしないため、筋肉が引き伸ばされて炎症を起こした状態と、肩こりを我慢して筋肉が限界になり、炎症をおこした状態です。
- ・ どちらの場合も安静第一で、一週間もすれば首が動かせるようになり痛みも軽減します。

## ～ みやび治療指針 ～

「風邪は万病の元」と同様、肩こりもあらゆる病気の根元となります。睡眠障害・自律神経失調・うつ病・・・などで、肩こりを併せ持っている場合がほとんどです。どの場合の治療でも、肩こりの改善が最優先されるほど、大きな影響をもたらしているのです。

「ただの肩こり」とバカにしていると、思わぬ病気になりかねませんので、ご注意を！

肩こり①・②・③の場合、痛みが2日以上続くようでしたら治療のサインです。筋肉痛、または一時的な疲れでしたら、3日もたてば楽になるはずです。

治療は、指圧による疲労回復がメインです。一週間に1～2回の通院で充分楽になります。

④の場合、安静にしていれば痛みが軽減してきたら(3日後)ご来院ください。激痛時の治療は、それ以外と比べ安定した効果が低くお勧めできません。あせらず安静を心がけてください。