ひまわりだより

No.308

2024年　1月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

新年明けましておめでとうございます。
皆様に多くのご多幸がありますことを願っています。
本年もよろしくお願いいたします。

寒くなって肩が凝りやすくなったと感じることはありませんか。今月は肩こりについてです。

≪原因≫

腕の重みを引き上げる筋肉の疲労や血行不良が原因で起こります。

腕を引き上げている筋肉は、首の後ろにある肩甲挙筋、僧帽筋、菱形筋です。

この３つの筋肉に運動不足や肩の使い過ぎ、長時間同じ姿勢でいたり、姿勢が悪かったり（猫背・前かがみ）、かばんをいつも同じ方の肩にかけるなど偏った姿勢でいたり、疲れやストレスなどによって肩の筋肉が萎縮すると、筋肉にある血管が圧迫されて血行不良をおこします。

血液の中に疲労物質や老廃物が蓄積して肩こりを引き起こします。

寒い場所や冷房の効いた部屋で長く過ごしていると筋肉が緊張します。寒さで血行も悪くなり、筋肉の緊張が強まり肩こりの原因となることがあります。

≪症状≫

首すじや首のつけ根から肩または背中にかけて筋肉がこわばり、だるさ、重さ、疲労感、ときに痛みを感じる症状。

頭痛や吐き気、目の疲れ、倦怠感などを伴うことがあります。

≪予防≫

肩こりは予防が大切です。

・正しい姿勢を習慣づける；背骨のＳ字カーブを意識しながら、正しい姿勢を保つように心がけましょう。

・同じ姿勢を長く続けない；長時間、前かがみの姿勢で作業を続けるときは、時々休憩して首を回す、肩を動かすなど、筋肉をほぐすようにしましょう。

・適度な運動や体操をして筋力アップや気分転換を心がける；運動などで肩まわりの筋肉をつけ、頚椎、肩関節をよく動かすように心がけましょう。

・蒸しタオルなどで肩を温め筋肉の血行を良くし疲労をとる

・入浴し身体を温め、リラックスする

・ストレス軽減；精神的な緊張をほぐし、ストレスを軽減することも効果的です。

・生活習慣を見直す；同じ方の肩にかばんをかけている、同じ場所に座り同じ方向からテレビをみる、片方だけ足を組むなど習慣的に偏った筋肉を使っていないかどうか、見直してみましょう。

　いつもと違う方の肩にかばんをかけてみるなど生活習慣をかえることでも肩こりが起こりにくくなります。

≪治療≫

　マッサージや体操などセルフケアにより症状の軽減が期待できます。

・マッサージ療法；肩こりの多くが血行不良からきているものです。マッサージ療法では

筋肉の血行を改善させ、筋肉の緊張をやわらげます。

・温熱療法；血行をよくするには温めることも有効です。
蒸しタオル、入浴などで体を温め筋肉の緊張をやわらげます。

・運動療法；筋肉の緊張の改善に運動療法を行ないます。肩こりに効くストレッチや筋力強化などを行います。

・安静

・薬物療法；湿布薬、筋弛緩薬など

症状がなかなか改善しない時や痛みが強い、左右どちらかに広範囲に起こる、頭痛やめまい、吐き気、手足のしびれなどを伴う場合は、医師の診察をおすすめします。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖
http://www.himawari-ph.nagano.jp/
こちらも是非、ご覧ください ☺