



グリーンポトスニュース

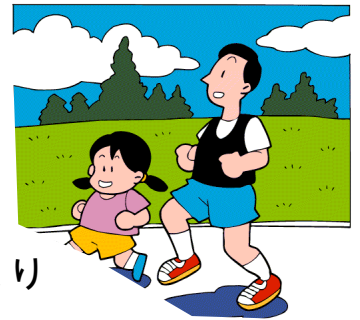
28号：99年12月

今年も残り少なくなってきました。12月の声を聞くとなんとなく気忙しくなります。こういう季節は肩がこることも多いと思います。そこで、今月の話題は『肩こり症』です。

肩こり症

肩こりは、「頸肩腕症候群」とも言われ、頸部から肩、腕に至る痛みをいいます。これは、筋肉が硬くなり、慢性筋肉痛の状態になったためです。症状が重い場合、頭が痛くなったり、時には吐気を催したりします。このような頭痛のことを筋緊張性頭痛といいます。原因はいろいろ考えられますが、仕事などで同じ姿勢を長時間しているなど、筋肉を長時間緊張させていると発生します。

予防方法としては、まず、筋肉をリラックスさせることです。同じ姿勢を続けていたら、時にはストレッチをすとか、休日などには散歩や軽いジョギングをすることをお勧めします。自然に触れ合うことにより心身ともにリラックスできるのではないのでしょうか。また、水泳、特にクロールは、肩こりには非常に有効な運動と思います。



ここで気をつけて頂きたいことは、急に長時間しないことです。一度に大きな負荷を体与えると、それだけで体は疲れてしまいます。無理をするとリラックスはできません。ゆっくりと行ってください。筋肉をほぐすことが目的なのですから。

しかし、なかにはこれらの運動によっても、取れない痛みがあります。かえってひどくなる時や、手のしびれを感じる時は、必ず、お医者さんに受診してください。頸椎で、腕に行く神経を圧迫している可能性もあります。

かめざわクリニックでは、これらの痛みに対して、神経ブロックを中心に治療しております。神経ブロックは、傷ついた神経を一時的に休ませることにより、その回復を早め、また、血流を良くすることにより、筋肉をほぐします。吐気や頭痛があるような肩こり症には、特に有効です。

痛みがあると、気分も憂鬱になり、仕事や家庭生活にも支障が出てきます。痛みは我慢しないで、気軽に相談してください。