

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、肩こりに関するDIYをご紹介します。

### 肩こりを防ぐDIY

首から肩、背中にかけて筋肉の張りや痛みが続く肩こりは、血行不良によって筋肉が緊張したり、発痛物質がたまったりすることで起こります。次のような生活習慣は、肩こりの引き金になるので注意しましょう。

#### ●悪い姿勢

悪い姿勢や同じ姿勢を長時間続けていると、首や肩の筋肉が疲れて硬くなるので、肩こりが起こります。

また、パソコンやスマホ作業などで前かがみの姿勢が続くと、首に大きな負担がかかります。しだいに本来のS字カーブが損なわれて、まっすぐになるストレートネックという状態になり、肩こりが起こります。

#### ●運動不足

日常生活であまり体を動かさなかったり、運動不足が続いたりすると血行が悪くなるので、肩こりが起こりやすくなります。

#### ●ストレス

仕事が忙しい、不安や悩みがあると精神的なストレスがたまると、自律神経のバランス

スが乱れやすくなります。ストレスが長引くと自律神経のうち交感神経が優位に働き、血管が収縮して血液循環が悪くなるとともに肩周辺の筋肉が緊張するので、肩こりが起こります。

こうした生活習慣を改善することが肩こりの予防・解消につながります。正しい姿勢を心がける、猫背や前かがみなどの同じ姿勢を長く続けない、適度な運動をする、こまめに簡単な体操をする、蒸しタオルを当てたり入浴したりして肩を温め、筋肉の血行をよくするとよいでしょう。

また、肩こりの予防・解消のためのDIYケアとして、こまめにストレッチをしましょう。

なお、肩こり以外に、腕を上げると痛む、夜中にズキズキ痛むなどの症状があるときは、肩関節周囲炎(四十肩、五十肩とも呼ばれる)の可能性があります。これは、骨や靭帯などが老化して肩関節の周囲組織に炎症が起きている状態です。

肩こりのほかに頭痛を伴う場合は、脳の病気や高血圧が原因のことがあるほか、肩が痛んで

胸がしめつけられるような場合は、狭心症や心筋梗塞による放散痛(心臓とは別の場所が痛む)も考えられます。歯の噛み合わせが悪いために肩こりが起こることもあります。肩こりは自然に回復することもあります。心配なときは一度、主治医に相談するとよいでしょう。

### 肩こりを防ぐDIY



①両腕を上げる。

②手のひらを外側に向けて、肘を曲げながら下ろす。

①②を5~10回くりかえす。

手の指を交互に組んだまま、上にあげて10秒キープ。5~10回くりかえす。  
※後ろに少し反るようにすると効果的



久保明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊!

カリスマ内科医と組み立てる

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



久保明 著  
晶文社 定価:1,600円+税