

肩がこる

■肩こりは女性に多い？

3年に1度行われる厚生労働省の「国民生活基礎調査」では、病気やけがで自覚症状のある者（有訴者）は、全世代で3人に1人の割合にのぼっています。年齢階級が上がるごとにその割合が多くなり、80歳以上では約半数が有訴者となっています。症状の中でも腰痛と肩こりの悩みを訴える人は多く、男女別では、男性では1位が腰痛、2位が肩こりで、女性では1位が肩こり、2位が腰痛となっています。特に肩こりの有訴者は圧倒的に女性に多く、男性の2倍にもものぼります。

他の動物と異なり、2足歩行を選択した人間は、重い頭を首と肩で支え、それを含めた上半身を腰で支えています。腰痛と肩こりは、私たち人間にとってまさに宿命づけられた悩みとも言えます。（腰痛については本誌2016年11月号を参照）

成人の頭の重さは大きめのスイカと同じくらいで、約6～7kgもあります。これに両腕の7～8kgが合わさり、肩と首の筋肉には15kg近い負担がかかっているのです。こうして重い頭や首、腕を支えている肩には常に

負担がかかり、構造も複雑なため、身体の中でも特に疲労しやすい部位といえます。肩こりが女性に多いのは、男性と比べて首から肩の骨格が華奢で、筋肉量も少ないため、肩こりが生じやすい、身体的なことも大きな原因です。



肩こりの症状

は、コリやこわばり、痛み、張りなどが一般的ですが、腕が重い、背中が痛いなど、首から背中、腕まで広範囲に及ぶこともあります。有訴者のほとんどは、デスクワークなどの同じ姿勢を続ける仕事や、日常の姿勢が悪かったり、運動不足など、生活スタイルにその原因が潜んでいることが多く、パソコンやスマートフォンの普及により、有訴者の若年化も進んでいます。

■肩こりの原因は筋肉の疲労？

一般的な肩こりは、筋肉の疲労により生じるものがほとんどです。私たちは、筋肉を収縮させたり伸展して骨や関節を調節しながら体を動かしています。同じ姿勢を続ける仕事をしても、定期的に休憩し、ストレッチなどで体を動かさせていけばよいのですが、休みなく同じ姿勢を続けることで、筋肉は緊張し、血流が不足してしまうのです。血流が不足すると、筋肉への酸素供給が滞り、老廃物が生まれます。排出したくても血流が滞っているため、老廃物は筋肉内に蓄積され、筋肉や末梢神経を刺激することで「痛み」として現れるのです。

グラフ1 気になる症状は？（複数回答・人口千対） ※熊本県を除く

