

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第12弾 肩こり

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

カイロプラクティック脊椎ケアセンター



✿ スパイナル ケア

目 次

ご挨拶	3
はじめに	4
肩こりの症状について	5
肩こりの原因は複数存在します（どこで診てもらう？）	6
どこで診てもらえばいいの？	7
肩こり：原因①～⑦	8
エクササイズ	17
まとめ	22
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住まいの方へ	23
スパイナルケアのご紹介	24
著作権・免責事項	25



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる

患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

はじめに

- ・ もう何年も肩こりだ…
- ・ 何をやってもまた痛くなる、もう諦めている
- ・ 肩こりが原因で、頭痛や吐き気を感じる
- ・ 肩がこりはじめると、全身がだるくなる
- ・ 肩が張って、夜うまく眠れない

など、肩こりでお困りの方は多いのではないのでしょうか？

腰痛と並び、肩こりはとても有名な症状です。多くの方がその症状にお悩みですが、なぜ肩こりにお困りの方がこれほど多いのでしょうか。理由の1つは、原因が特定されていない事が考えられます。一般的に肩こりは「揉んでなおす」イメージがあり、筋肉の問題と考えられがちですが、実はその原因は様々です。同じ筋肉の問題でも肩だけの問題とは限りません。スパイナルケア通信12弾は、だれもが知っている肩こりの、実はあまり知られていない原因と判別方法をご紹介します。皆様の肩こり改善のきっかけとなれば幸いです。



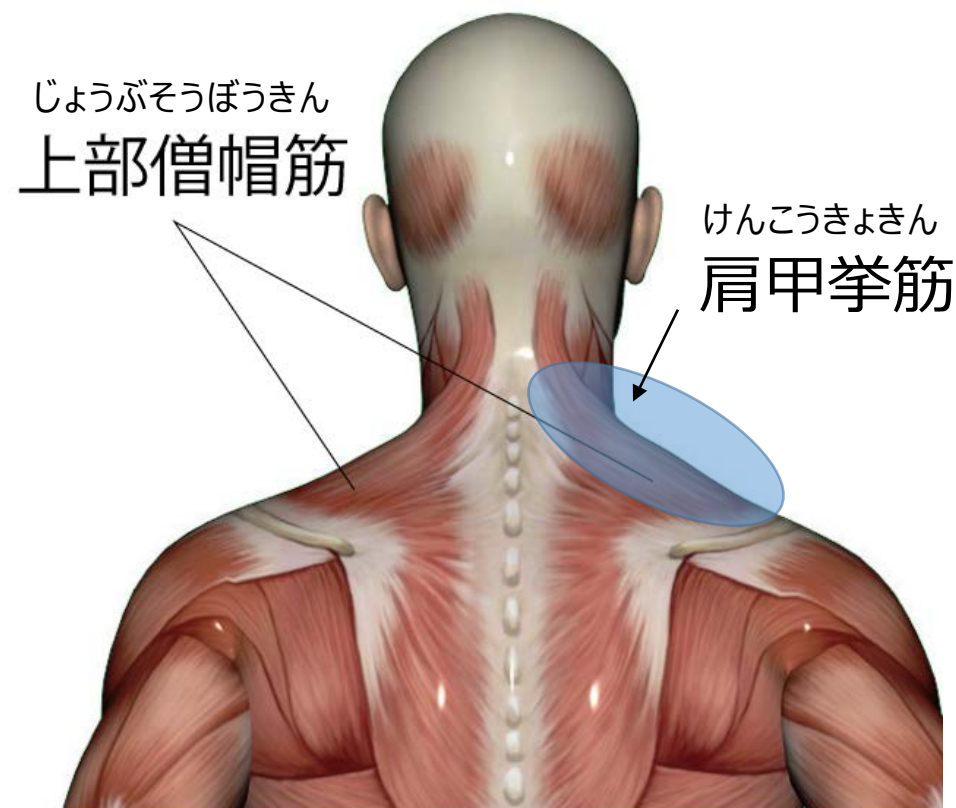
📖 肩こりの症状について

肩こりの原因は様々ですが、その症状はシンプルです。

代表的な症状は、右図の上部僧帽筋や肩甲挙筋を始めとした首や肩につながる筋肉の緊張が継続し、何となく重だるくなってきた「肩こった～」となる肩こりです。

本来、筋肉は必要に迫られた時のみ緊張（収縮）するもので、普段は緩んでいます。しかし、必要がない時も常に緊張状態が続いてしまうと、その結果、肩こりが引き起こされるのです。

これらの筋肉が必要もない時に緊張してしまうのはなぜでしょうか。その原因について次のスライドから紹介してまいります。



肩こりの原因は、複数存在する

▼肩こりの原因となりえるもの

- ① 自律神経系の問題（自律神経失調症・交感神経優位）
- ② 筋骨格系（慢性的な症状、筋力低下、ハイパーモビリティ※など）
- ③ 心因性（うつ病、慢性疲労症候群など）
- ④ 内臓関連痛（心臓、肝臓、胃など）
- ⑤ 貧血・酸欠系（スポーツ、睡眠時無呼吸症候群、脱水も入る）
- ⑥ 代謝性・内分泌系
（感冒、甲状腺機能低下症、ビタミンB1欠乏症(脚気)など）
- ⑦ 自己免疫疾患系（リウマチ性多発性筋炎など）

▼どこに診てもらう？

当院で相談可

当院で相談可

内科外来推奨

内科外来推奨

内科外来推奨

内科外来推奨

内科外来推奨

①・②の方は、
カイロプラクティックで改善が見込めます。
スピナルケア、または資格をもつカイロプラクターにご相談ください。

③から⑦の方は、正確な診断も含めまず**内科外来**の受診をオススメします。

 ①～⑦に思い当たる原因はありましたか？わからないという方も次のページへ

※ハイパーモビリティ：関節が緩いこと。関節の固さには個人差がありますが、緩すぎると、その安定性を保つために筋肉が（関節の代わりに）頑張る固くなりやすく、結果、凝りに発展することがあります。



肩こりの原因は、複数存在する

ここからは、原因①～⑦（[前ページ参照](#)）をそれぞれ解説します。

どれに該当するか分からなかった方は、まず①②を疑い、該当ページをご覧ください。①②は、肩こりの原因の大半を占めます。さらに③～⑦のいずれかと、①②を同時に原因としていることもあります。従いまして、もし①②を疑い肩こりがなくなれば、③～⑦ではなかったと判断ができます。逆に、改善が乏しければ積極的に③～⑦を疑うことができます。



該当ページへお進みください。

- ① 自律神経系の問題（P8）
- ② 筋骨格系（P9）
- ③ 心因性（P12）
- ④ 内臓関連痛（P13）
- ⑤ 貧血・酸欠系（P14）
- ⑥ 代謝性・内分泌系（P15）
- ⑦ 自己免疫疾患系（P16）

📖 肩こり：原因① 自律神経の問題

当院で相談可

エクササイズ有

自律神経系は、**交感神経系**と**副交感神経系**の2つに分けられます。

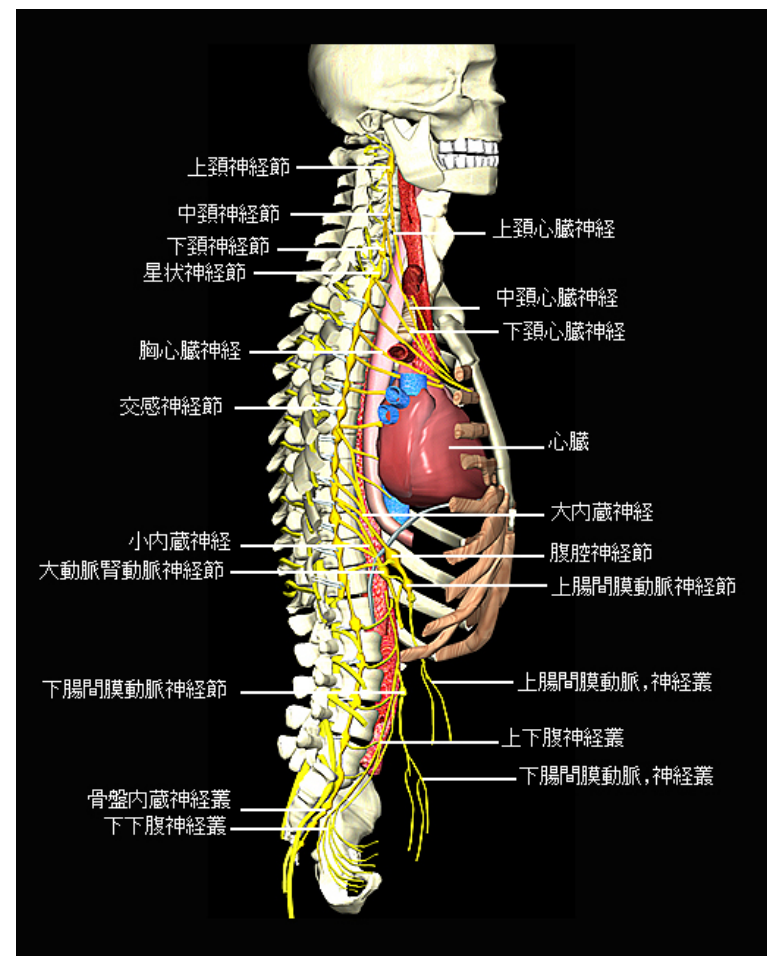
交感神経系の主な機能は、戦闘や逃避など、ストレスの多い緊急の状況に対して体の準備を整えることです。**力が入りやすい状態になります。**

一方、**副交感神経系**は、全般的な役割は温存と回復です。**リラックスモードで働き、筋力をゆるめる作用があります。**

通常は、交感神経と副交感神経は拮抗関係にあります。しかし、交感神経が優位な状態が続くと筋肉が無意識に緊張し、肩がこりやすくなります。

ご参考:

交感神経系は、手のひらの発汗や瞳孔の拡大を促したり、毛を逆立てたりもします。一方で、緊急時にはあまり重要でない体内のプロセス（消化や排尿など）を鈍らせます。これらの症状は、交感神経が優位であることを示す1つのサインとなりますので参考にしてみてください。



📋 肩こり：原因② 筋骨格系

当院で相談可

エクササイズ有

筋骨格系の肩こりの原因は、大きくは次の3つに分類できます。

I. 姿勢不良

II. 運動不足

III. 生活習慣（デスクワーク・スマートフォン症候群etc.）

運動不足



姿勢不良



生活習慣



👉 それぞれが、どのように肩こりに関係しているのかみていきましょう。

📋 肩こり：原因② 筋骨格系

当院で相談可

エクササイズ有

I. 姿勢不良

姿勢不良は、**肩こり**をはじめ頭痛や目の疲れ、腰痛や内臓機能低下など様々な症状を誘発します。姿勢が低下すると、身体のバランスがくずれ、それを不自然に調整しようとするため身体のあちこちに無駄な力が入ります。肩や首は身体のなかでも最も力が入りやすい箇所の1つですので徐々に固まってきます。

また、姿勢が乱れている場合、それは一時的なものではなく**常に**乱れている可能性が高く、肩や首にも軽微とはいえ、**常に無駄な力がかかり続け**肩こりが生まれてきます。

一時的に良くなってもまた再発するのはこのためです。

ご参考：

正しい姿勢や、姿勢のセルフチェックは、《スパイナルケア通信第5弾「姿勢」》で詳しく解説しております。ぜひ参照ください。

http://www.spinalcare.jp/10_year_anniversary/pdf/no_5.pdf



📋 肩こり：原因② 筋骨格系

当院で相談可

エクササイズ有

Ⅱ. 運動不足

運動が不足すると血流が促進されず、筋肉も硬直しやすくなります。筋肉の本来の働きは縮んで（収縮して）伸びる（弛緩する）ことです。この働く機会が減ると、固ま筋肉は緩むことを忘れて固まりやすくなります。固まると当然血流も不足してしまいます。

運動不足は肩こりの原因にもなり、逆に運動することにより肩こり解消にもつながります。



Ⅲ. 生活習慣（デスクワーク・スマートフォン症候群etc.）



ここで言う生活習慣とは、お仕事や趣味など（例えばPC作業など）で、ずっと同じ姿勢でいることを意味します。仮に理想的な姿勢であったとしても**静止状態**では、やはり筋肉が使われずに固まって肩こりが生まれてしまいます。**姿勢不良**での**静止状態**が**最も悪い影響**を及ぼします。身体は20分動かないでいると固まり始めると言われています。



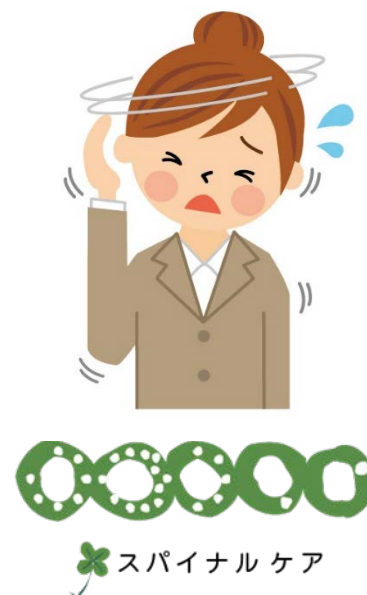
📖 肩こり：原因③ 心因性

内科外来へ

ストレスと肩こりの関連性はとても強く、ストレスに比例して肩こりも増悪することがあります。正しい姿勢・運動が十分でもストレスにより肩こりは発生しうるということになります。そのメカニズムの前に、まずはストレスの理解から始めましょう。

「ストレス」という用語はカナダのハンス・セリエ教授が1935年に紹介したもので、簡潔にまとめると「各種刺激に対する生体内の全身的、居所的**防衛反応**（内分泌反応）」と定義できます。**防衛反応（身体を固めようとする）** 自体は、身体に備わっている必要な機能です。しかし、それが慢性的に継続したり、限度を大幅に超えたりすると、肩こりにつながってくるわけです。

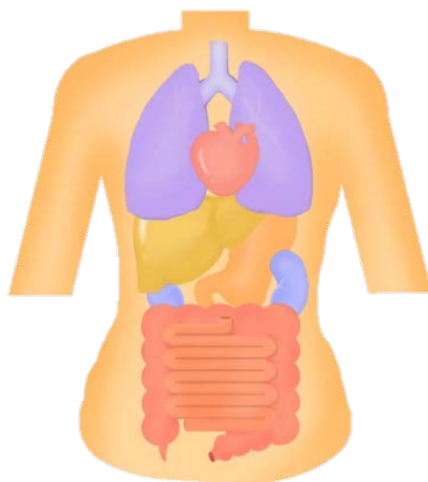
自分を取りまく環境をすぐに変えて防衛反応を取り除くことは難しいと思いますので、**まずは医療機関での治療や運動で、緊張を解放し、緊張状態を慢性化させないことが肩こりの予防につながります。**



📋 肩こり：原因④ 内臓関連痛

内科 外来へ

胃腸の問題が原因で肩こりが生じている可能性があります。お腹の調子が悪いとき、前かがみになった経験はありませんか？こういったわずかな**前傾姿勢でも、継続すると頭の重みが背中や肩にかかり続け、肩こりを誘発**します。肩が凝れば背中が辛くなりさらに頭が重くなる、という悪循環に入っていきます。



また、心臓や肝臓が原因で肩がこることもあります。

臓器が原因となる「関連痛」が、肩に出ることがあるためです。関連痛には、問題となる部位ではなく、少し離れた部位に痛みがでるという特徴があります。心臓の場合は左肩に、肝臓の場合は右肩に痛みでることが特徴です。はっきりした痛みではなく、軽度の痛みが身体を硬直させ肩こりを誘発する可能性があります。エクササイズや運動など何をやっても全く軽減しない方は「関連痛」を疑ってみるとよいかもしれません。

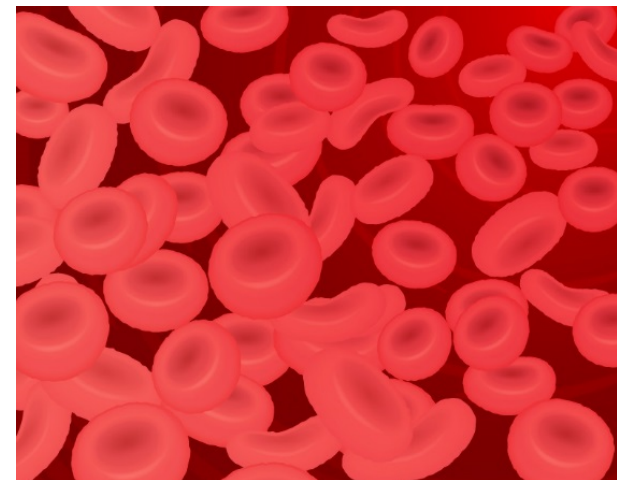
📖 肩こり：原因⑤ 貧血・酸欠系

内科外来へ

貧血とは、赤血球の数やヘモグロビン（酸素を運ぶ赤血球中のタンパク質）の量が少ない状態をいいます。

※ここでの貧血は、重篤な疾患や外傷によるものではなく軽度の慢性的な貧血状態を意味します。

ヘモグロビンが少ないため、身体は酸欠状態に陥ります。身体が酸欠を起こすと、身体にとっては生命に関わる一大事なわけですから防衛反応が起こります。防衛反応は身体を守るために、筋肉を固めることになり、その結果、肩こりへと発展していきます。



📋 肩こり：原因⑥ 代謝性・内分泌系

内科外来へ

私たちの身体は内臓・骨格・筋肉などが様々な形で連携し、絶妙な調和によって成り立っています。内分泌もその1つです。生命維持のため正常な機能を保つのに必要な体の機構を内分泌代謝と言い、内分泌代謝作用を示す物質をホルモンと言います。この**ホルモンのバランスが崩れると、様々な不調や病気が発生**します。

血圧上昇、頭痛、動悸、冷汗、便秘、食欲低下、イライラ、うつ、多尿 …… etc.

これら、代謝性の全身症状があらわれると、**間接的に姿勢の乱れ、自律神経失調、運動不足などが重なり結果として肩こりが誘発**されることがあります。内分泌（ホルモン分泌は）は自律神経と同様に自分でなかなかコントロールできるものではありません。エクササイズや運動など何をやっても全く軽減しない方は、代謝性の原因を疑い、適切な医療機関を受診されることをお勧めします。もし不明の方はスパイナルケア、または資格をもったカイロプラクターにご相談ください。



肩こり：原因⑦ 自己免疫疾患系

内科外来へ

自己免疫疾患とは免疫システムが正常に機能しなくなり、体が自分の組織を攻撃してしまう病気です。症状の種類と、障害を受けた部位により変わります。たとえば血管、軟骨、皮膚などの特定の組織が全身で侵される疾患もあれば、腎臓、肺、心臓、脳を含め、ほとんどすべての臓器が損傷を受ける可能性があります。発症すると炎症と組織の損傷が起こり、痛み、関節の変形、脱力感、黄疸、かゆみ、呼吸困難、浮腫などがあげられます。

代謝性・内分泌系と同様に症状が全身に及びやすいため、**間接的に姿勢の乱れ、自律神経失調、運動不足などが重なり結果として肩こりが誘発**されることがあります。

エクササイズや運動など何をやっても全く軽減しない方は、本原因を疑って適切な医療機関を受診されることをお勧めします。もし不明の方はスパイナルケア、または資格をもったカイロプラクターにご相談ください。

エクササイズ

ここまでで、①から⑦までの肩こりの原因を見てまいりましたが、

- ① 自律神経系の問題（自律神経失調症・交感神経優位）
- ② 筋骨格系（慢性的な症状、筋力低下、ハイパーモビリティなど）

に関しては、エクササイズでの改善を見込めます。



身体を動かすことで、**血流促進、筋肉の収縮運動、ストレッチ効果、関節の可動域の拡張など**様々な効果を期待できるからです。エクササイズで期待できるのは、治療効果以上に、予防効果だと言えます。もしエクササイズだけでは改善が見られない場合、一度、カイロプラクティックの施術を受け、肩こりを改善・解決された状態にしてからご自身でエクササイズを続けていただくと良いかもしれません。そのご判断も含め、ご不明な点は、スパイナルケア、または国際基準の資格をもったカイロプラクターにご相談ください。



エクササイズの詳細事項

主に、肩こり解消に関わるエクササイズを3つご紹介します。

※エクササイズ中の痛みがありましたら、次の2点にご注意下さい。

エクササイズ中の痛みが、

- ・数秒でおさまる。

→回復に必要な範囲内です。エクササイズを継続して問題ありません。

ただし、適切な回数を行きましょう。やりすぎには十分ご注意下さい。

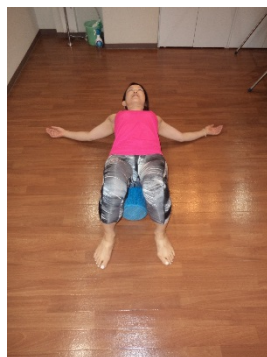
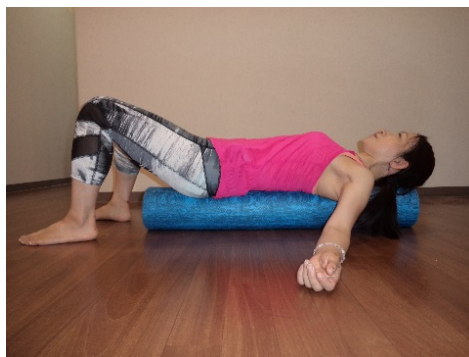
- ・数秒ではおさまらず、継続する。

→炎症が起きている可能性があります。エクササイズを中止して下さい。

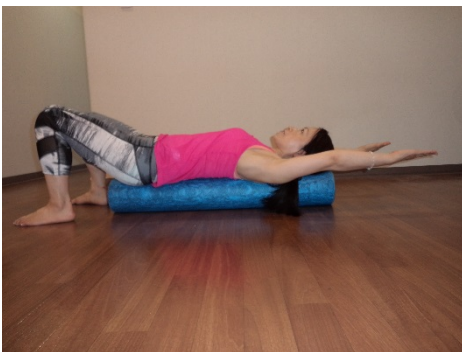
エクササイズ① –ストレッチポールを使う

姿勢の矯正にも繋がるエクササイズです。

姿勢不良が肩こりの原因にもなるため、姿勢&肩こりを本エクササイズで同時に改善しましょう！



1. 左の写真のように、ストレッチポールの上に横になります。
(頭と骨盤がストレッチポールにまっすぐ乗るようにします)
2. 両手を左右に広げ、胸の広がりを感じましょう。
3. この姿勢を1分間キープします。
4. 次に両手をバンザイするように伸ばし、胸の広がりを感じます。
5. 同様に、この姿勢も1分間キープします。



呼吸を止めずに楽に気持ちよく行うのがポイントです。足で踏ん張らないようにしましょう。足に力が入ると、背骨や肩が緊張し適切な効果が得られなくなるためです。

📋 セルフエクササイズ② – ブルガーポジション



肩甲骨の開閉が生まれると同時に、前側の筋肉が開き後ろ側の筋肉が閉まります。その結果、肩甲骨が安定して肩に無駄な力が入りにくい身体をつくれます。

1. 椅子に浅く腰掛けます。
2. 両肩を下方に下げます。
3. 両肘を両脇に引きつけます。
4. ゆっくりと胸を開くように腕を開きます。

この時、肩甲骨を引き寄せるようなイメージで行うとよいでしょう。

5. あご引きましょう。この姿勢で30秒間保ちましょう。



📋 セルフエクササイズ③ – 肩上げ体操

力を抜こうと思っても、上手く抜けません。

逆に力を入れると、その後、力を抜きやすいという筋肉の性質を利用したエクササイズです。



1. 息を吸いながら写真のように、ぎゅーっと肩に力を入れて肩を上げます。

2. 息を吐きながらストンと力を抜いて肩を落とします。これを3回～5回行います。

【ポイント】肩が凝り固まる前に予防的に実施すると効果的です。ひどくなる前にこまめに行うとよいでしょう。

まとめ

1. 肩こりの原因は複数存在します。最初にそれぞれの原因を確認しましょう。
2. 該当原因が不明な場合は、まずは筋肉・骨格、自律神経の問題を疑うと良いでしょう。
3. 筋肉・骨格・神経の問題であれば、エクササイズが有効です。本資料を参考に実践してみてください。
4. もし筋肉・骨格・神経の問題に対して、エクササイズのみでは改善が乏しい場合、当院のカイロプラクティック治療、筋膜リリースが有効である可能性が高いです。よろしければスパイナルケアにご相談下さい。
5. もし施術やエクササイズでの改善が乏しい場合は、内分泌系や自己免疫疾患の可能性も考慮に入れ、適切な医療機関におかかりいただくことをおすすめします。



ご不明な点は、遠慮なくお問い合わせください。[\(連絡先はこちら\)](#)



① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信を
お知らせします！

遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。

① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーク丸の内カイロプラクティック整体 女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

イーク表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。