

# 姿勢と肩こり 広報げろ 2015.11

## 姿勢と肩こり

頭痛、肩こり、首の痛み、手首の痛みなどは普段の生活の中でよく見られる症状です。

これらの症状は様々な原因によって起こってきますが、日ごろの姿勢が大きく関係しているようです。

頭部は2kg程度（体重50kgの女性）の重さがあり首を構成する頸椎の上に関節を形成して乗っています。これらは骨と骨をつなぐ靭帯や筋肉で支えられています。頸椎は七個の骨が連なって組み立てられており、上から五番目、六番目の頸椎が作る関節は最も負荷がかかるところでそのために長年の間に変形することも多い関節です。頭部の重心は、頸椎との関節の少し前にあり、首の後ろの筋肉の緊張によって前方に落ちることなくつり合いが取れています。眠くなると頭部が後ろよりも前に倒れやすいのはこのためです。

頸椎は前方に彎曲した配列（生理的前弯）を持っているのが普通ですが、この前弯は生まれた時には無くて、生後3か月、首が座るところから形成されてきます。四足歩行動物と同じく頭部を起こす筋肉は発達しますが立位歩行になると頭部を支える筋肉を必要以上に発達させる必要はなくなると考えられます。

このような状況で現在の日常生活は頸部に様々な影響を及ぼしています。毎日の姿勢、動作で気付かないうちに首の筋肉が鍛えられ、頸椎が変形してきても全く症状が出ない人もあれば、首の筋肉の強化につながらず、頸椎に変形がなくても症状が出る人もあります。

毎日の診療の中で症状のある患者に頸椎画像検査を行うと、頸椎の変形や、前弯の消失（ストレートネック）、後弯などの所見が見られることが多いことは確かです。しかし骨に変化があっても全く症状のない人、骨に異常がなくても強い症状を訴える人など様々です。共通しているのは頭、首、肩が作り出す姿勢が関係しているといえそうです。

起きているとき、首にとって最も負担の少ない姿勢は体の横からみて、耳と肩が同一垂直面にあるときです。この垂直面から頭部が前に出れば出るほど（前屈）頭部を支える筋肉は大きな仕事をする必要があります。同じ姿勢を続けると筋肉は緊張したままで、血液の流れが悪くなり、凝りを生じ、腫れた筋肉が神経を圧迫し、痛みを生ずることになります。

さらに症状に影響を与える要因に上肢の重さがあります。立位では、両側で3kgほどの上肢が首や肩から筋肉でつりさげられており、これらの筋肉が仕事をするのが頸部に大きな影響を与えます。

うつむき姿勢での手作業、長時間のパソコン作業、スマホの走査など、どれを取っても姿勢によっては症状を引き起こすものばかりです。症状を少しでも軽くするためには、常に姿勢を振り返り正しい姿勢を心がけること、長時間同じ姿勢を保つことなく、休憩を取ること、ストレッチ、適度の運動などが大切でしょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦。