

## Samma Cafe!

## Vol.22 辛い肩こり・腰痛はもうオサラバ!

男女問わずカラダのお悩みとしていつも上位を占める「肩こり」「腰痛」。仕事でパソコンを使う人や、スマホをよく見る人などは特にこういった痛みに悩まされる方が多いのではないのでしょうか。そこで、今回は肩こり、腰痛が悪化する原因やそれを防ぐ方法をお伝えしたいと思います。

## 1. 凝りや痛みの原因は？

肩こりや腰痛は、単なる痛みや凝りだけでなく、筋肉のこわばり、だるさ、重さ、疲労感、なども含まれます。症状を放置すると、頭痛やめまい、吐き気、集中力低下、目の疲れ、倦怠感、腕や手のしびれのような症状が出ることも。

**肩こり：**首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅の広い筋肉がその中心となります。私たちの肩には、腕や肩甲骨に加え約6〜7キロもある頭部の重さがのしかかっています。つまり、肩の筋肉に負担がかかりやすい構造になっているのです。特に日本人は、欧米人に比べて筋肉量が少ないために筋肉への負担が大きくなり、肩こり痛を起こしやすいともいわれています。さらに、長時間同じ姿勢を続けたり、精神的ストレスを抱えているなどの条件が加わると、肩の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなり、疲労物質がたまったり、ビタミンの補給がうまくいけなくなったりします。その結果、筋肉がこわばって肩こり痛が生じるのです。

**腰痛：**腰痛には大きく分けて4つの種類があります。いずれも共通するのは、加齢とともに腰まわりの筋肉や関節が衰え、こわばって柔軟性が失われることが原因だと考えられています。そんな脆さを抱えた状態のところへ、無理な動きが加わることで発症します。

## ①筋性腰痛

筋性腰痛は、筋肉の使いすぎによって起きるいわば「筋肉痛」で、酷使した場所に炎症が起きた状態です。運送業など肉体労働が多い人、また、同じ姿勢を続けるデスクワークの人にも多く見られます。痛い場所をピンポイントで特定できるのが特徴で、そこをほぐしてあげると軽快します。

## ②前屈腰痛

前屈腰痛は、背骨の椎骨と椎骨の間にある「椎間板」に問題があり、物を拾うなど前かがみになったときに、椎間板が圧迫されて痛みが出ます。背筋が弱い人に起きやすく、猫背や前かがみになりがちなデスクワークの人にも多いようです。この腰痛は、揉みほぐしても良くならないのが特徴です。

## ③のけぞり腰痛

のけぞり腰痛は、電車のつり革を持つ、洗濯物を干す、赤ちゃんを抱っこするなど反り気味の姿勢を取ったときに、背骨の後ろ側にある椎間関節がぶつかることで痛みが生じます。腹筋が弱いために反り腰になっている人に起きやすく、女性に多く見られます。この腰痛も、揉みほぐしても改善しません。

## ④お尻腰痛

お尻腰痛は、厳密に言うと腰ではなく、お尻近くにある仙骨のつけ根の歪みや炎症が原因で起こります。産後の女性に圧倒的に多い腰痛です。妊娠中に分泌されるホルモンの

## 今月の薬剤師だより

担当薬剤師：小谷泰久



## 髪型の変遷

今回のテーマは自身ネタにしました。現在の私の髪形はご存じ丸刈り(1ミリ)です。名誉のために申しておきますが、これでも若い頃はロン毛でした(笑)高校時代など当時のアイドル系の頭にしていただけもありましたし、大学時代や社会人始めの頃はジェルで立たせてみたり色々やりました。しかし加齢と共に額の後退が始まり、できる髪型が制限されるようになりました。そして50を過ぎてとうとう隠しきれなくなり、ヅラを考えるようになりました。しかし家族や知人に「それだけはやめて、みつともない。」と猛反対され、思いとどまった経緯があります。そこで進められたのが丸刈り。元々近年髪は短めにしていましたたが、それでも最初は抵抗ありました。でも意を決してまさに清水の舞台から何ちゃらの心境(大袈裟か?)で臨みました。確か執行が真冬だったため頭メチャ寒かった記憶があります。ただ周りの評価は自分で云うのも何ですが上々。今のところ患者さんからのクレームもなく(笑)、まあよかったのかなと思います。慣れというのは恐ろしいもので、最近は頭を触られるのが結構快感となり、1週間で伸びたと感じる自分があります。

作用で緩んだ仙腸関節の靭帯が、出産後に正常に戻らないことで起きるケースが多いようです。

## 2. 辛い症状に効く養生法

あまりにも肩こり・腰痛の症状がひどい場合は、内臓疾患等の原因があったり、手術が必要な場合もあるため病院を受診することをおすすめします。それ以外の日常的な動作による痛みや凝りの場合は、日々の養生法によって改善することができます。

漢方では、肩こりや腰痛などのカラダの痛みは、血行不良や水分のバランスの乱れが原因と考えられます。そのため、症状改善のためには「冷やさないこと」「温めること」がとても大切です。

血行不良を防ぐため、冷房の環境下など寒いと感じるようでしたら防寒対策をしてください。季節を問わず、薄いショールを持ち歩くのがとても便利でおすすめです。帰宅したらゆっくりと湯船に浸かり、筋肉の凝りやこわばりを解消し、カラダを温めるのも効果的。入浴後や就寝前にストレッチやマッサージ、指圧などで緊張した筋肉をほぐしましょう。また、エクササイズやストレッチも血流や水分代謝を上げるためには必要不可欠です。長時間同じ姿勢は避け、普段から、運動前や運動後にストレッチをして、筋肉を伸ばすように心がけましょう。そして運動中はこまめに水分補給（ミネラルや塩分が入ったものを）することをおすすめします。

## 3. 肩こり・腰痛に効果的な漢方薬

葛根湯（かっこんとう）：かぜの漢方薬としてよく使用されている葛根湯。実は、肩こりにも効果的なのはご存知でしょうか？葛根湯は発熱がなくても、うなじや背中が緊張しているようなときに用いられます。カラダを温めることで、慢性頭痛、なかでも緊張型頭痛や、肩こりの治療でもよく処方されます。

八味地黄丸（はちみじおうがん）：体を温め、体全体の機能低下に効果があります。「気」「血（けつ）」「水（すい）」を増やし、めぐらせる生薬と、体を温める生薬の組み合わせで、加齢に伴う症状や腰痛症にも使用されます。

## 4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

### 栄養不足も原因に!?! いやーな肩こりを食事からケア



肩こりの原因は様々。運動不足やストレスなどの他に、最近では仕事やプライベートでPCやスマホの操作をすることは多いでしょう。私たちの体を作っているのは、毎日の食事で体内に取り入れられる栄養素です。肩こりの対策にも色々なアプローチがありますが、食事から改善できる対策も意識して行ってみましょう。

#### ビタミンE

肩こりの原因のひとつに血行障害があります。ビタミンEには血管を広げて血液の流れをスムーズにし、筋肉の緊張をやわらげてくれる働きがあります。

かぼちゃ、アーモンド、うなぎ、モロヘイヤなど



#### ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのをスムーズにするため、疲労物質である乳酸などが肩の筋肉にたまるのを防いでくれます。そのため疲労回復に役立ちます。

豚肉、大豆、うなぎ、かつおなど



#### ビタミンC

ビタミンCは抗酸化作用が強いため、酸化ストレスを抑えて、細胞をフレッシュな状態に保ちます。ストレスによって消費されやすいため、疲労感のある人は積極的に摂取しましょう。

パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、レモンなど



#### クエン酸

コリやだるさの原因となる疲労物質「乳酸」の分解を促し、体内の蓄積を防いでくれます。

梅干し、柑橘類、酢など



#### 家にあるもので 梅肉と納豆の冷奴

材料（2人分）

梅 … 1個  
きゅうり … 1/2本  
ひきわり納豆 … 1パック  
豆腐（小） … 2丁  
しょうゆ … 適量  
刻みのり … 適量

1 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいてペーストにする。きゅうりは4~5mm幅の角切りに。

2 ボウルに納豆と梅干し、きゅうりを入れて混ぜ合わせ、しょうゆで味を整える。

3 器に豆腐を盛り、(2)をかけて刻みのりをのせる。

#### 鉄不足にもご注意

最近では、糖質制限などの過度のダイエットが流行しています。慢性的な栄養不足になり必要な鉄を食事からとれなくなってしまう。血液中の鉄が減ってヘモグロビンの量が少なくなると、肩の筋肉も酸欠状態になり、疲労物質が溜まって、肩こりの症状が現れます。