



—院長のひとり言— 肩こりはなぜ起きる？



肩こりは、二本足動物の宿命ともいわれています。つまり 5～6kg ある頭と顔をわずか 7 本の^{きゃしゃ}華奢な^{けいつい}頸椎という骨と筋肉で支えているのです。

5～6kg というと、ちょうどボウリングのボールに匹敵する重さで、それが体に乗っていると想像してみてください。

人間の睡眠時間を約 8 時間とすると、朝起きて眠るまで約 16 時間もずっと重い頭と顔を支えているのです。夕方になると肩が凝りやすくなってくるのは、長時間「頭」「顔」「首」を支える筋肉が緊張かつ疲労し、さらにデスクワークなどで長時間パソコンの前で作業していると筋肉の血流が悪くなり、肩こりがひどくなります。筋肉の血流が悪くなると、^{とうつう}疼痛伝達物質が放出され、凝りから痛みへと進行します。

最近、話題になっているスマホネック(ストレートネック)は、首をやや前に傾けた動作で作業するため、首の周りの負荷が強くなり(15 度前に傾くと負荷は約 2 倍)頸椎の生理的^{ぜんわん}前彎が失われ、あたかも首がまっすぐになり肩こりが必発となります。

くれぐれもスマホの使い過ぎにはご用心を！

たきの整形外科クリニック
院長 滝野 哲也

首・肩の 筋肉の仕組み

^{そうぼうきん}僧帽筋

肩や腕の動きにかかわる。背中の表面を覆っている筋肉。

^{りょうけい}菱形筋

肩を内側に引きつける筋肉。背骨から肩甲骨にかけて斜めに配置。

^{けんこうきん}肩甲挙筋

肩を上げる動きにかかわる。首から肩甲骨にかけて存在する。



肩には「僧帽筋」、「菱形筋」、「肩甲挙筋」など大小様々な筋肉が重なり、頭と腕を支え、動かしています。

— 画像：大正製薬 HP 大正健康ナビ 引用 —



正常

スマホネック
(ストレートネック)

対象となる方へ

すこやか検診について
“骨粗しょう症”の
検査を実施しております

たきの整形外科クリニック



当院は骨粗鬆症マネージャー4名
(看護師3名 理学療法士1名)が常勤し、
骨粗鬆症の専門的治療が受けられるクリニックです！

バックナンバーは
こちら→
(クリニックのHPより
ご覧いただけます。)



たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

TEL：076-258-9777 FAX：076-258-2408

☆期限は10月末迄です