慢性痛
急性痛

香曽我部義則先生の今月のカルテ　vol.120

ペインクリニックの現場から

梶木病院麻酔科・ペインクリニック科の香曽我部義則先生と藤井洋泉先生が、痛みの治療や緩和についての情報を届けてくれる「ペインクリニックの現場から」。今号は、男女ともに悩まされている人の多い、肩凝りについて香曽我部先生が話をしてくれます。

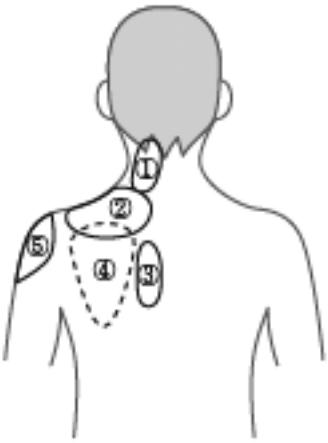
■プロフィル　こうそがべ・よしのり
昭和54年に岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科・蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長に。平成16年から現職。日本麻酔学会指導医。日本ペインクリニック学会認定医。現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属

病気やけがなどで自覚症状のある患者（有訴率）は、男性より女性に多く、年齢が高くなるに従って上昇し、80歳以上では半数以上が何らかの症状を持っています。

症状別に見ると、男性では腰痛が最も高く、次いで肩凝り、女性では肩凝りが最も高く、次いで腰痛、手足の関節痛となっています。男女とも腰痛と肩凝りに悩まされていることがわかります。

肩とはどの部位だと思いますか。肩凝りを訴える場所で、一番多いのは図の②。⑤は肩の痛みの部位として指摘されますが、肩凝りとは認識されていません。

①～④の後頭部から肩、肩甲部にかけての筋緊張感（凝り）を中心とする不快感、重圧感、違和感、鈍痛などを総称して「肩凝り」と呼び、①～④を広く覆う筋肉が肩甲骨を持ち上げる僧帽筋で、この筋肉が肩凝りの主要原因となります。②の部位には棘上（きょくじょう）筋、④の部位には棘下（きょくか）筋があり、僧帽筋とともに凝りの原因となります。僧帽筋の弱い女性の方が肩凝りになりやすいようです。



肩凝り、肩の痛みが起こりやすい部位

精神的な緊張や筋肉の使い過ぎによって肩に力が入ると僧帽筋などの筋肉が持続的に収縮します。筋肉の収縮は血流障害を伴い、発痛物質を蓄積させ、痛みを生じさせます。これが肩凝りの始まりです。筋収縮の持続や反復によって筋線維のしこり（索状硬結）が起こるようになり、このしこりには、トリガーポイントが見られます。トリガーポイントを圧迫すると離れた部位に痛みを生じさせるので（関連痛）、圧迫する部位によって頭や首、肩から首に痛みが広がります。

パソコンなどの長時間の使用、ストレス、運動不足などが症状を悪化させます。患部を温める、肩たたきやマッサージ、筋ストレッチ、トリガーポイントへの注射などが凝りを和らげます。

肩凝りは疾患ではなく症状ですので内科的疾患（血管障害、貧血、高血圧、肺疾患、甲状腺疾患、肝臓疾患、胆石など）、整形外科的疾患（頸椎疾患、胸郭出口症候群など）、耳鼻科や眼科的疾患、歯科疾患などの基礎疾患が存在し、その関連症状として現れることもあるので注意が必要です。

◇

お答えは、梶木病院（北区西花尻）の香曽我部先生です。☎086（293）3355㈹

肩、肩甲部の筋緊張感を中心とする不快感を総称したのが肩凝り
パソコンの使用、ストレス、運動不足などが症状を悪化