

教えて！ ドクター

Q & A

Q 慢性的な肩こりで悩んでいます。マッサージに通っていますが、一時的にしか良くなりません。整形外科ではどのような治療をするのか教えてください。

A 肩こりは、首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの症状のことをいいます。自覚症状の有訴者率では、男性では腰痛に次いで2位、女性では1位と、かなり頻度が高いです。ちなみに私も肩こりです。

首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢が良くない(猫背・前かがみ)、運動不足、精神的なストレス、など肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、下向きでのスマホやパソコン作業、冷房などが原因になります。

問診や神経学的診察、特に触診で僧帽筋の圧痛と筋緊張、肩関節可動域や頸椎疾患のチェックなどで診断します。エックス線撮影のほか、必要によりMRIなどの検査も行います。頸椎疾患、頭蓋内疾患、高血圧症、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、肩関節疾患の随伴症状としての「肩こり」も多く、随伴疾患の検査も重要になります。

筋緊張を緩めるには、筋肉や神経の特徴を考え、リラクゼーション、伸長、反復収縮、脊髄反射(1a抑制：相反神経抑制、1b抑制：自己抑制)を利用して、効率的に筋緊張を緩めます。筋、末梢神経を一つのユニットと考

え、筋肉を緩めるために末梢神経にアプローチする考え方もあります。

クリニックでは、電気、温熱、水圧などの器具を用いてリラクゼーション、筋伸長、神経刺激を行い、理学療法士による施術、運動指導などにて治療を行います。ほかに、薬物治療(筋弛緩薬、漢方薬など)、注射治療もあります。特に凝っている部位に注射を行います。トリガーポイント注射、ハイドロリリース注射は注目されており、ハイドロリリース注射は、エコーガイド下に筋膜(筋肉と筋肉の隙間)に生理食塩水を主とする薬液を注入します。凝りの原因は筋肉の硬さだけでなく、筋膜の癒着や筋膜に存在する神経の滑走性の低下も関与していると考えられているためです。生理食塩水を利用するため、副作用が少ない点が特徴です。

しかし、効果が一番あると感じるのは運動です。運動は、血行改善、筋伸長、反復収縮、脊髄反射による筋弛緩効果もあります。ウォーキングのような軽めの運動、腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワットなどその場でできる運動も効果がありますので、ぜひ試してみてください。

今回答えていただいた先生



関内いしだ整形外科
脊椎クリニック
院長 石田 航

2002(平成14)年琉球大学卒業。横浜市立大学付属病院や横浜南共済病院などを経て、19(令和元)年関内いしだ整形外科・脊椎クリニックを開院。医学博士、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会専門医・指導医、日本骨粗しょう症学会認定医。7人の子育て、子犬のしつけにも奮闘中。

高井内科クリニック

院長 高井 昌彦

日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:30	●	●	●	●	●	~16:30

休診日：日曜日・祝日

鎌倉市大船1-26-27 日生ビル1F
(JR「大船駅」笠間口より200m)

☎0467-43-5556

矯正歯科 小児歯科

医療法人

なかやま歯科医院

- 予防歯科治療
- マイオブレース治療(自由診療：44万円～)
- 親子虫歯予防
- 保育士による治療中の託児サービスあり

相模原市緑区東橋本1-13-16
JR横浜線・相模線・京王相模線
「橋本」駅から徒歩10分(800m)

☎042-773-0922

はらだ歯科つきみの診療室

院長 原田 青陽

駐車場 6台



ホームページは
こちらへ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/

休診日…日曜日・祝祭日

伊勢原市沼目3-36-10
小田急小田原線伊勢原駅南口 バス7分(約1600m)

☎0463-93-7729