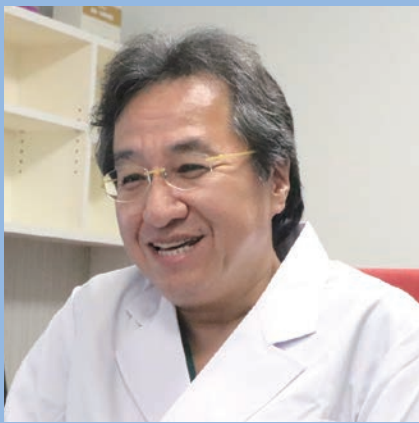


## 整形外科

### 慢性的な肩凝り

肩凝りの原因は単なる筋肉疲労や姿勢不良だけではなく、高血圧・眼精疲労・糖尿病・自律神経失調症・精神的ストレスなど、非常に多くの要因が複雑に絡み合っていることが多く、その解明は容易ではありません。事実、頸部から肩甲部にかけての筋肉がカチカチに硬くても全く肩凝りを感じない人もいれば、筋肉は柔らか

かいのに「いつも肩が張っていて重くてつらい」という人もいます。特に精神的ストレスの影響は大きく、「肩の荷が下りた」や「肩の凝らない話」などの言い回しは、古くより人々が経験的にこれを裏付ける文言として伝えられてきました。肩凝りの原因が何であれ、運動療法が有効であることは多いので、規則正しい生活と肩甲帯中心のストレッチ運動はお勧めです。ただし肩凝りだけでなく、上肢のしびれや痛み、手指の機能障害を自覚する場合は、早めの整形外科受診をお勧めします。



田中 英俊

■ 整形外科

新ゆり整形外科



☎044-955-1154  
麻生区上麻生1-3-5  
ドレイクビル2F  
<http://shinyuri-seikeigeka.com/>