

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

こりこり、肩こり。



green house

ご存知ですか?

市販薬を使って医療費節約? セルフメディケーション税制



肩こり・腰痛の薬も対象です!

国税薬局	
店名 TEL:03-XXXX-XXXX 東京都千代田区西の宮XXXXXXXXXXXX	
■ 領収書 ■	
2023年3月1日(水)12:00	
★ゼイムEX	¥1,273
ズツケカク80	¥760
ハンパテープ	¥298
★カクアイ電筒薬M1	¥891
お取り	¥4,000
お釣り	¥778

制度の対象となる市販薬の領収書(例)
※レシートに記載あり

市販薬についているこのマークが目印!



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当する」とこととWHO(世界保健機関)で定義されています。セルフメディケーション税制は国民のセルフメディケーションを推進するため、一定の条件のもとで所得控除を受けられる制度として、2017年1月に施行しました(対象期間:2026年12月31日まで)。

制度の概要は、健康診断や検診、予防接種など、健康の維持増進及び疾病予防への取り組みを行っている人が、識別マークの付いた市販薬を1万2000円以上購入した場合、8万8000円を上限として所得控除となるというもの。従来の医療控除は、年間の医療費が10万円を超えた場合を対象としていますが、この制度ではくつとハードルが下がっています。

日本一般用医薬品連合会のホームページでは、従来の医療費控除とセルフメディケーション税制のどちらを利用すれば得になるかが簡単に計算できます。一度、試算してみてください。

試算はこちらから▶

日本一般用医薬品連合会



申告の詳細はこちらから▶

厚生労働省



編集・発行 green house

グリーンハウス株式会社

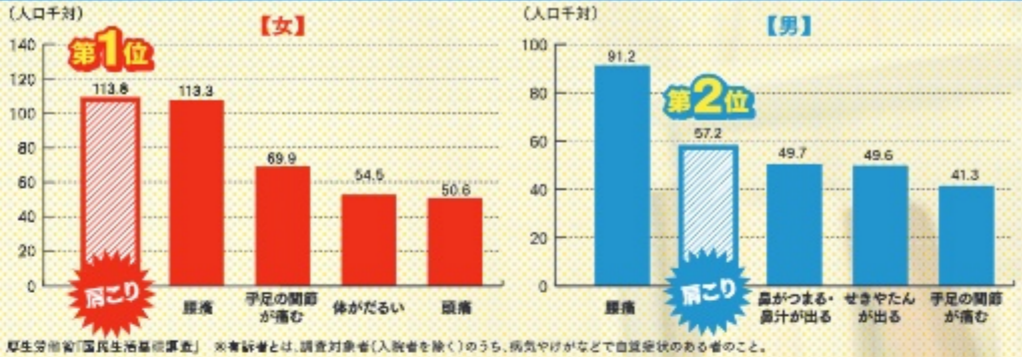
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎.0120-855-232

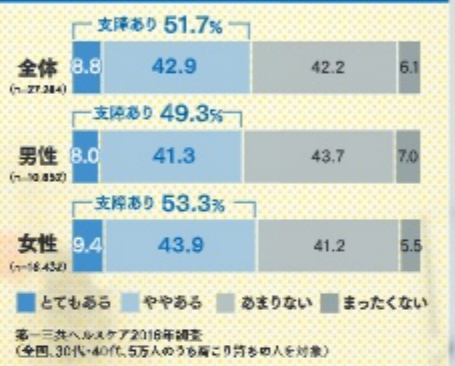
【お問合せ受付時間】 全日 9:00~18:00 ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

グラフ 性別にみた有訴者*率の上位5症状(2019年調査)



※1 肩こりによる日常生活への支障(%)



※2 スマートフォンも原因の一つ

■首筋・肩がこる頻度(全国、20~69歳)単位:%、※日本リハビリ協会調査

スマホ・携帯電話使用時間(情報検索記事・SNS、動画閲覧などの情報閲覧)	ほとんどなかった	ほとんどいつもあった
ほとんどない	8.4%	0.62% → 5.2%
30分以下	28.1%	0.72% → 20.1%
31~59分程度	12.9%	0.74% → 9.6%
1時間以上2時間未満	24.9%	1.01% → 25.1%
2時間以上3時間未満	13.1%	1.34% → 17.6%
3時間以上	12.6%	1.78% → 22.5%

2200万人が苦悩中!

コリスポ

国民病「肩こり」が

経済損失は日本全体で
3兆円超にも!

東京大学と日本臓器製薬は、全国の成人就労者1万人を対象に、健康上の不調や1カ月のうちで症状がある日数、年収などを調査し、労働生産性の低下を金額に換算。肩こりによる経済損失が、年間3兆円に上るという試算を発表しました。痛みで仕事に集中できないなど、個人のパフォーマンス低下がもたらす経済的損失の大きさが浮き彫りとなり、肩こりを解消することの意義に社会的な関心が集まっています。

※2019年10月10日、朝日デジタル記事より抜粋。

生活への大きな支障も 「肩こり」は、日本人にとって最も身近な不調のひとつです。厚生労働省によると「自覚症状がある不調」の女性の1位、男性は腰痛に次ぐ2位を肩こりが占め(グラフ1)、計算すると国民

近年は、スマートフォンの普及により若年層の肩こりも急増

スマートフォンと肩こり率は比例する

1000人当たりで171人、人口比では国民の2200万人あまりが肩こりに悩んでいることになりました。

また、肩こりを感じている人に日常生活への支障の有無を尋ねた別の調査では、約半数の人が「支障あり」と回答(表1)。「肩こりが多い(表1)」。肩こりが多い人を悩ませている症状であると同時に、QOL(生活の質)と深く関わっていることを裏付ける結果となりました。

スマホの使用時間と肩こり率は比例する

近年は、スマートフォンの普及により若年層の肩こりも急増

ホの使用時は、スマホは、スマホの活用など、スマホを使用することで肩こりを自覚する人は「1時間以上2時間未満」で1.01倍となり、以後、使用時間が長くなることに有訴者が増えることが日本リハビリ協会の調査でわかっています(表2)。

しかしながら日常生活に欠かせない存在となったスマホを手放すのは容易なことではありません。今や肩こりは国民病。今回は、肩こりがもたらす肉体的・精神的な不調からの脱却を目指して、意外と知らない肩こりについて深掘り

スマホの使用時は、スマホの活用など、スマホを使用することで肩こりを自覚する人は「1時間以上2時間未満」で1.01倍となり、以後、使用時間が長くなることに有訴者が増えることが日本リハビリ協会の調査でわかっています(表2)。

しかしながら日常生活に欠かせない存在となったスマホを手放すのは容易なことではありません。今や肩こりは国民病。今回は、肩こりがもたらす肉体的・精神的な不調からの脱却を目指して、意外と知らない肩こりについて深掘り

スマホに



肩はもんでも
治らない

ホント

肩に刺激を加えると一時的に痛みが緩和したように思えますが、次第に同じ刺激では物足りなくなり、より強い刺激を求めるようになる危険性があります。あまり強くもむと筋肉に炎症を起こして逆効果になることも。姿勢をよくする、ストレッチをするなど、生活習慣を改善することが肩こり解消への近道です。



肩こりは
遺伝する

ホント

「親が肩こり持ちだったから、私も肩がこるのは仕方ない」という人がいますが、これはある意味本当です。骨格や筋肉量など、肩がこりやすい体格は遺伝の影響が大きく、加えて代々受け継いでいる仕事などがある場合、その内容によっては肩がこる大きな要因の一つとなります。

肩こりの ウソホント

多くの人が経験する肩こり。しかし、この症状について正しい知識を持っている人は意外に少ないのではないのでしょうか。あなたが信じている俗説や通説はウソかもしれません。

肩こりのウソ・ホントを徹底解説します。



外国人は
肩がこらない

ウソ

欧米では「肩がこる」という表現を使わずに「首のこり」と言うことが多く、解釈の違いから「外国人は肩がこらない」と誤解されているようです。確かに、欧米人に比べて骨格が小さく、筋肉量も少ない日本人は、頭を支えている肩や首に負担がかかり、肩がこりやすい傾向にあります。しかし、パソコンやスマホの普及によって「肩がこる」という現象は国を問わず増えています。



痛いときは
温めるに限る

ウソ

肩こりの改善には血行を良くする必要があります。ため、「温める」ことが有効です。しかし、スジや筋肉に痛みを感じるときは、通常の肩こりとは違って「冷やす」方が効果的な場合もあります。自己判断では原因の特定は難しいので、痛みがひかない場合は整形外科を受診しましょう。

コラム 漱石と肩こり

「肩こり」という言葉が初めて使用されたのは、1909年(明治42年)のことだといわれています。この表現を使ったのは『吾輩は猫である』や『こころ』などの作品で知られる夏目漱石。長編小説『門』の中に「…指で圧して見ると、頭と肩の縫目の少し背中へ寄った局部が、石のように凝ってゐた。」というくだりがあります。この小説は新聞で連載されていたため、以来、広く世の中にこの言葉が広まりました。ちなみに江戸時代には「肩が張る」「肩がつかえる」「肩がつまる」などと表現されていたそうです。



肩こりと
老化は
関係ない

ウソ

20代をピークにカラダの組織は衰えていきます。背骨や関節、筋肉の老化もその一つで、加齢とともに正しい姿勢を維持する力が失われると、首や肩への負担が増えて肩こりが起こります。特に閉経後の女性は、エストロゲンという女性ホルモンが低下して自律神経が乱れがちに。肩こりをはじめとしたさまざまな不快症状が表れやすくなります。

ところで肩こりって
一体なんなの？

肩こり

その正体と メカニズム

肩こりはなぜ起
数多くの肩こり患
スペシャリスト『
屋良貴宏院
うかがい
きるのでしょうか？
者を治療している
やら整形外科』の
長にお話を
しました。



屋良 貴宏先生
やら整形外科院長。医学博士、
日本整形外科学会認定整形外科
専門医・日本スポーツ協会公
認スポーツドクター・日本整形
外科認定リウマチ専門医

やら整形外科
福岡市早良区東入部6-26-4
TEL:092-707-5056



詳しく教えていただきました！



日本人は肩こりに
なりやすい

日本人の多くが悩まされている、肩こり。屋良先生の病院を受診する人中でも、最も多いのが肩こりの訴えだそう。そもそも、肩こりとは一体どういう状態を指すのでしょうか。

「姿勢が悪いと、偏った筋肉が使われるため筋肉疲労が起きます。筋肉が疲れると柔軟性が低下するだけでなく、筋肉周辺の血流などの循環が悪化します。すると、筋肉の酸素が不足して栄養が届かなくなり、こりや痛みが生じるのです。日本整形外科学会では、肩こりに関係する筋肉をいくつか挙げていますが、中でも頸部から肩甲骨にかけて走る筋肉である僧帽筋や肩甲筋などがこっている状態を肩こりと言います」と、屋良先生。さらに、「日本人は外国の人に比べて肩こりになりやすい体型です」と続けます。

「これは、なで肩の人や痩せ型の人が多いからで、欧米人に比べると筋肉が緊張しやすいからだと考えられています。ひと口に肩こりといっても、症状や原因はさまざま。屋良先生に、肩こりについてより深く教えていただきました。

多くは原因疾患のない肩こり

肩こりはその原因によって2つに分

類されます。「多くは、原発性肩こり」と呼ばれるもので、特別な原因疾患がないものです。これに関しては科学的根拠に基づいた治療法は確立されていません。もう一つは、症候性肩こり」といって、原因疾患があるもの。これは原因となる病気を治療することで症状を軽減させることができます。

症候性肩こりの原因疾患は整形

症候性肩こりの原因疾患

整形外科	頭椎神経根症、脊椎症、 胸郭出口症候群、 肩関節周囲炎など
循環器	心筋梗塞、狭心症、 解離性大動脈瘤
内科	頭痛、高血圧、低血圧、 自律神経失調
心療内科	心身症、うつ病、 パニック障害など
眼科	眼瞼下垂、眼精疲労など
歯科	顎関節症、不良咬合

屋良先生の「福大病院健康セミナー」
どうしても「肩こり」が治らない方へ
の動画はこちらから



外科に限らず、眼科・一般内科・歯科・循環器科・心療内科に至るまで、多くの病気が挙げられます。「症候性肩こりは原因疾患の治療を優先しなければなりませんし、中には心筋梗塞や解離性大動脈瘤など、急を要する危険な疾患が隠れている場合もあります。頭痛や手のしびれ、徐々にひどくなる痛みなどを感じたら、早めに医療機関を受診することが大切です」。

一方、原発性肩こりの特徴にはどういふものがあるのでしょうか。「特徴の一つに、症状を訴える層が子どもから高齢者まで幅広い世代であることが挙げられます。肩こりを引き起こす要因としては、社会的・心理的ストレスの蓄積や、生活の質の低下があります。さらに細かく言うと、不良姿勢・運動不足・家庭環境や性格、生活習慣・過労や疲労、冬の寒さや冷房による冷えなどが考えられますが、特に不良姿勢は肩こりのリス

クを高めめます」。

**肩こりを治せば
アンチエイジング効果も!?**

「たかが肩こり。と軽視はできません。脳の血流にも影響して集中力の低下を招いたり、肩甲骨周りの血流が悪くなることで顔がむくみやすくくなります。言い換えれば、肩こりの治療によって血流が良くなると脳は活性化し、老けて見える原因となる顔のむくみが取れることでアンチエイジング効果も期待できるのです」。

「いつものことだから」と、マッサージでその場しのぎのケアをしがちな肩こりですが、姿勢や生活習慣の見直しを図っても肩こりが治らない場合は、我慢せずに整形外科等、専門医に相談するのが望ましいそうです。頑固な肩こりに悩まされている人は、一度受診を検討してみてはいかがでしょうか。

自分は冷え性
だと思っ



CASE 05

この肩こりが危険!

【血行不良タイプ】

原因 カラダの冷えや睡眠不足、女性特有のホルモンバランスの乱れなどから血行不良となり、肩こりに繋がります。

対処法 肩周りだけでなく、全身の血流をスムーズにすることが大切です。ハイヒールなど窮屈な靴やカラダを締め付ける衣類は避けましょう。足を高くして寝る、セルフマッサージやしっかり湯船に浸かることも有効です。

おすすめのお食べ物 /

血行や新陳代謝を促進してカラダを深部から温める生姜、ビタミンEを多く含むアーモンドやヘーゼルナッツなどがおすすめです。



そのライフスタイル

Lock on!

肩こりに狙われますよ!

肩こりには生活習慣が深く関わっています。そこであなたが陥りやすい肩こりのタイプを判定。自分のタイプがわかったら早めに適切な対処を!

車の運転やパソコン作業など、同じ姿勢を長時間続けている



CASE 01

この肩こりが危険!

【筋肉疲労タイプ】

原因 力仕事やハードワークに限らず、パソコン操作など同じ姿勢を長時間も保つのも、筋肉に疲れを溜める原因になります。

対処法 筋肉を使い過ぎないことが一番。同じ姿勢で同じ筋肉ばかりを緊張させているとこり固まってしまうため、1時間に1回は姿勢を正す、首の前面を伸ばすストレッチなどを取り入れましょう。

おすすめのお食べ物 /

血行を促進し、筋肉の緊張をほぐす作用があるビタミンEがおすすめ。アーモンド、うなぎ、アボカドなど。



仕事や人間関係でストレスを抱えている



CASE 04

この肩こりが危険!

【ストレスタイプ】

原因 ストレスによって自律神経が乱れると、内臓や血管など、カラダの様々な機能を調整する仕組みに影響して肩こりが起きることも。

対処法 まずはストレスの原因をつきとめて、ストレスを溜めない生活を目指しましょう。乱れた自律神経を整えるため、食事や睡眠など、毎日の生活リズムを一定に保つ努力を。適度な運動はストレス解消になります。

おすすめのお食べ物 /

抗ストレスホルモンを作るビタミンB群やビタミンC群を含む、豚肉、玄米、貝類、緑黄色野菜などを意識して摂りましょう。



休日はほとんどゴロゴロしている



CASE 03

この肩こりが危険!

【運動不足タイプ】

原因 運動量が低下すると血行やリンパの巡りが悪くなり、カラダは温かくても肩を触ると冷たいという状態がみられます。

対処法 ウォーキングや軽いジョギング、水泳など、激しくカラダを動かさなくてもいいので全身をバランスよく使う運動を、週に2~3回、1日20分程度を目安に続けてみましょう。

おすすめのお食べ物 /

カラダを動かさずエネルギー源となり、身体機能を調節するたんぱく質が欠かせません。肉や魚、大豆などが効率よく摂ることができます。



一日中、パソコンやスマートフォンを使っている



CASE 02

この肩こりが危険!

【眼精疲労タイプ】

原因 目を酷使することで自律神経のバランスがくずれ、首や肩の筋肉もこってきます。スマホを長時間使う人の増加とともに増えてきています。

対処法 パソコンやスマホから1時間おきに目を離し、景色を眺めて目のピントを遠くに合わせましょう。入浴時や就寝前にホットタオルで目元の筋肉をケアするのも効果的です。

おすすめのお食べ物 /

目の疲れに効くビタミンB1を含む豚肉やナッツ、ピント調節機能があるアントシアニンが豊富なブルーベリーなどを摂りましょう。



首筋の筋肉ストレッチ

デスクワークの
合間に1日数回

首から
肩の伸びを
意識して

5秒
キープ



首筋を引っ張る運動

- 1 伸ばしたい首筋と反対の手で、首のつけ根近くにある筋肉のくぼんだところに手をかけます。
- 2 首にかけた手と反対の足の膝に視線を落とし、首筋を手で引っ張ります。そのままの状態ですら5秒キープ。反対側の首の筋肉も同様に伸ばします。

胸をぐっと伸ばす運動

長時間同じ姿勢でいると、筋肉が緊張し、こわばりが生じて血行不良に。30分に1回のペースでこのストレッチを取り入れてみましょう。

- 1 後ろで手を組んで胸を張り、組んだ手を斜め下に、胸は斜め上に突き出すようにして5秒キープ。
- 2 力を緩めます。これを3回繰り返します。



5秒
キープ

デスクワーク中のストレッチ

30分に1回

簡単肩こり解消ストレッチ

整形外科医直伝!

肩周辺の筋肉の血流が滞ると肩こりが生じます。そんなときに役立つのが筋肉の緊張をほぐして血流を改善するストレッチ。座ったままでできる簡単ストレッチをご紹介します。

【材料】椅子、整形外科

1



肩甲骨を
内によせる

5秒
キープ

肩甲骨の内外運動

肩こりの原因となる筋肉は肩甲骨につながっています。これらの筋肉はマッサージでほぐせないで、ストレッチで肩甲骨の動きをよくすることが大切です。

- 1 背筋を伸ばして肘を90度に曲げ、左右の肩甲骨を背骨に近づけるようにして5秒キープ。
- 2 腕の高さはそのまま、顔の前で両手の手首と肘をくっつけ、左右の肩甲骨を引き離して5秒キープ。これを3回繰り返します。

2



肩甲骨を
外に開く

5秒
キープ

1



肩甲骨を
上方で開く

5秒
キープ

肩甲骨の回旋運動

肩甲骨周辺の筋肉をほぐすことで肩こりを緩和させます。

- 1 両手を頭の上で組み、肩甲骨を開くことを意識します。この状態のまま5秒キープ。
- 2 肘を若干後ろに引きながら下ろし、肩甲骨を寄せることを意識します。この状態のまま5秒キープ。これを3回繰り返します。

5秒
キープ

肩甲骨を
下方によせる

2



肩甲骨周りの筋肉に対するストレッチ

デスクワークの
合間に1日数回

肩こりに効果あり!

ハイドロリリース

ハイドロリリースは肩こりに即効性があるとして最近、注目されている治療法です。施術内容から費用まで、詳しくお伝えします。

効果は1回で出る場合も

肩こりに悩む人にとっては、短時間、痛くない、と魅力的な治療法ですが、やっぱり気になるのが費用です。「保険の種類にもよりますが、高い方でも1000円未満です。1回の注射で良くなる人もいますし、2〜3回で効果が出る場合もあります。」
先生がおすすめるのは、ハイドロリリースをした後に理学療法士による運動療法（リハビリ）を加えること。「筋肉の状態がさらに良くなりますよ」とのこと。
「肩こりの他に、腰痛や背中の痛み、骨盤部痛、関節痛などにも効果があります。気になる方は、ハイドロリリースを行っている整形外科等に相談してみてください。」



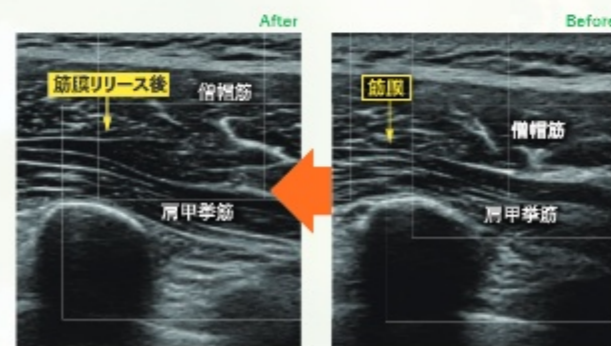
肩や周辺組織をエコーで確認しながら、的確に生理食塩水を注入します。

ください。

「画期的な治療法・ハイドロリリース。肩こりでつらい思いをしている人にとって救世主となりそうです。」

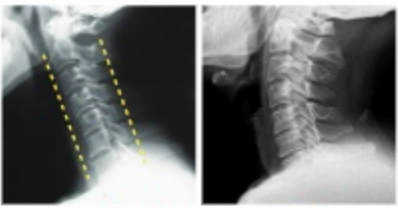
エコーと生理食塩水を使用

「ハイドロリリースは、肩こりにとっても効果がある治療法です」と、力強く語る屋良先生。「一体どのような治療法なのでしょう。」
「肩こりの主な原因に、筋肉を包んでいる薄い膜『筋膜』の癒着があります。筋膜は柔らかな組織のため、癒着やねじれ、縮こまりやすいという特徴を持っています。筋膜が癒着すると筋肉の動きが悪くなり、肩こりを生じさせるのです。ハイドロリリースは、癒着した筋膜を生理食塩水などのハイドロ（液体）でリリース（剥離）する方法です。正式には「エコーガイド下筋膜ハイドロリリース」と呼ばれ、鎮痛効果に加えて筋膜の柔軟性の改善効果が期待できます。」
「具体的にはどのような治療を行うのでしょうか。」
「患者さんの肩にエコーを当て、その画像を見ながら生理食塩水を注射して筋膜を剥離



僧帽筋と肩甲挙筋の間の筋膜（白い帯状の部分）に生理食塩水を注射し、癒着している筋膜をリリース（剥離）させます。写真提供/やら整形外科

させます。必要な時間は30秒程度ですから、カラダへの負担も最小限度で済みますよ。」
ちなみに、注射に使うのは非常に細い針で、エコーを見ながら慎重に行うため痛みもほとんど感じないそうです。



〈ストレートネック〉 (正常)
悪い姿勢を続けていると、レントゲン写真のように首の骨がまっすぐな状態になってしまいます。

頭部と首が前に出る悪い姿勢を続けていると、本来の生理的カーブが失われてまっすぐな形になります。それが、ストレートネック。ストレートネックになると首や肩にこりや痛みが起こるだけでなく、頭痛や吐き気、めまいなどの自律神経の不調、うつを発症するリスクが高まるなど、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。

これまではデスクワークをする人や読書を多くする人によく見られる症状でしたが、近年はスマートフォンをのぞき込む姿勢を日常的に続けることでストレートネックになる人が増加しています。そのため「スマホ首」とも呼ばれるようになりまし。

頭を支える頸部にかかる負荷は、直立の姿勢で約5キロ。しかし、ある論文によると首を前に傾けるほどこの負担は増大し、30度では3.6倍、60度では5.4倍にもなるそうです。このように、スマホに夢中になり過ぎて頸部を前傾させる姿勢を取り続けると、首に想像以上の大きな負担がかかってしまいます。

ストレートネックの対処法と

A スマホなどをのぞきこむように見る不良姿勢です。

Q. ストレートネックの主な原因は？



マメ知識
キリンもヒトも首の骨の数は7個。けれど、首の筋肉が発達していて、血圧が高く血流がとても良いキリンは、肩こり知らずなんだとか。

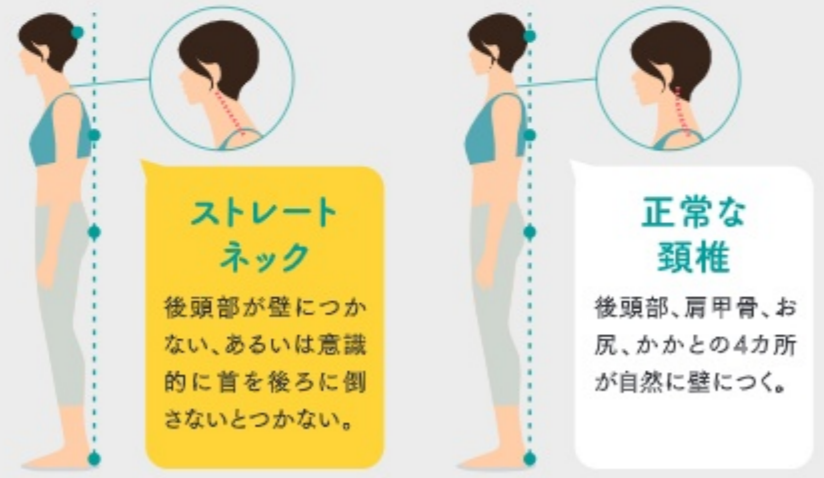
ストレートネック
があなたを襲う!

新たな肩こりのタネとは？

スマートフォンの普及とともに増加している「ストレートネック」。通称スマホ首ともいわれ、肩こりの新たな原因となっています。その恐ろしさに迫ります。



ストレートネックのセルフチェック法



ストレートネック
後頭部が壁につかない、あるいは意識的に首を後ろに倒さないとつかない。

正常な頸椎
後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が自然に壁につく。

壁を背にして「気をつけ」の姿勢をとる

×悪い姿勢



やりがちなこの姿勢が首の大きな負担に

○良い姿勢



首への負担は5キロ程度

写真提供/やら整形外科