

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

肩こりと胸郭出口症候群



ゴールデンウィークもあっという間に終わってしまいました。遠出による長時間の運転や、長時間の移動により肩こりの症状が悪化した方もいるのではないのでしょうか？
今回は『肩こり』の症状について取り上げてみたいと思います。肩こりと言っても色々な原因がありますが、その中でも一時テレビなどでも話題になった『胸郭出口症候群』についてです。

胸郭出口症候群とは

症状として首や肩のこり感、腕のだるさや手先の痺れ感が生じます。これは「胸郭出口」と呼ばれる神経と血管の通り道が圧迫されていることが原因です。首の付根の周り、鎖骨に近いところでの周りにある筋肉が神経や血管を圧迫するのです。



■ 日常生活の注意事項

肩こりの予防には、良い姿勢をとることが大切です。
長い時間同じ姿勢をとらないように気をつけましょう。
—— あいた時間に肩や体を動かしましょう。



さまざまな原因が考えられますが、なで肩やねこ背の方が比較的なりやすいようです。

なで肩の人は意識していなくても腕が下へ引っ張られている為、首の回りの筋肉が緊張してしまうのです。

治療方法は、肩こりに対してのマッサージやストレッチを行います。

しかし、これだけではその時だけの対処療法になってしまいますので、圧迫を改善することが重要で日ごろの姿勢に気をつける事が大切です。装具による姿勢強制方法も有効です。

まずは予防的にも左図の注意事項を心がけましょう！



のなかこどもクリニックからお知らせ

5/12(土)は午後休診です。また、5/19(土)より午後の受けが 16:30 までとなります。