

# 痛みに打ち勝つ!



不快な体の痛み、  
このままに置いて大丈夫?  
そこで3人の専門医に、症状の解説と  
痛み対策を聞きました。  
とはいえ、もちろん無理は禁物。  
日常生活に支障がある場合は  
医師に相談してくださいね。

## 就寝中の冷房に注意 自己診断も参考に



**首**  
首から肩は僧帽筋でつながっているため、肩こりの影響で首が痛くなることも。その場合は、腕を後ろで組んで首筋を伸ばすストレッチを、また、保温も大切。これからの季節、就寝時にクーラーを使う場合は、タオルを首に巻くなどして冷えから守りましょう。こりが頭痛につながることもありますが、頭を押さえるような痛みや吐き気は、安くなりますね。

20代〜50代と幅広い世代に発症する「頸椎椎間板ヘルニア」は、背骨の間にある椎間板がとげ状になって神経を圧迫し、痛みが生じます。「頸椎性神経根症」は50代以上に多く見られ、頸椎が神経を刺激するもの。どちらとも肩から腕まで、広い範囲で痛むことが多い病気です。

くも膜下出血の初期症状の場合もあるので要注意。  
「首を後ろに倒した状態」で左に傾けたときに、左肩から腕にかけて痛い場合は神経による症状、右側が痛い場合は筋肉痛」と林田さん。同様に右側に倒し、右側が痛いときは神経由来、左側の痛みは筋肉由来のことが多いので、自己診断の目安になりますね。

## 1日3回ストレッチ 姿勢にも気をつけて



**肩**  
「肩こり」には、朝・昼・風呂上がり、3種類の筋肉をほぐす運動を10回ずつしましょう」と林田さん。1つは肩を強くすくめ、10秒後に肩を落として1セット。2つめは、胸をはり肩甲骨を背中側に寄せて5秒キープ。次に、腕を胸の前にして、背中を丸めて1セット。仕上げに肩回しを。普段の姿勢は、肩甲骨を寄せるように胸を張るのがへ

20代〜30代は、姿勢の悪さが原因で筋肉疲労が起こる「肩こり」がほとんど。40代以上は「肩関節周囲炎」の可能性が有ります。四十肩・五十肩といわれるもので、肩の衝撃が筋肉を傷つけ、修復ができないまま炎症を起こすほか、腱が切れる「肩腱板断裂」が原因の場合も。

「肩こり」には、朝・昼・風呂上がり、3種類の筋肉をほぐす運動を10回ずつしましょう」と林田さん。1つは肩を強くすくめ、10秒後に肩を落として1セット。2つめは、胸をはり肩甲骨を背中側に寄せて5秒キープ。次に、腕を胸の前にして、背中を丸めて1セット。仕上げに肩回しを。普段の姿勢は、肩甲骨を寄せるように胸を張るのがへ

「肩こり」には、朝・昼・風呂上がり、3種類の筋肉をほぐす運動を10回ずつしましょう」と林田さん。1つは肩を強くすくめ、10秒後に肩を落として1セット。2つめは、胸をはり肩甲骨を背中側に寄せて5秒キープ。次に、腕を胸の前にして、背中を丸めて1セット。仕上げに肩回しを。普段の姿勢は、肩甲骨を寄せるように胸を張るのがへ

## 毎日の腹筋で 腰への負担を軽減



**腰**  
「毎日の腹筋運動を習慣にしてください」と腰の痛み対策について話す小田さん。筋肉を鍛え、腹筋の緊張を意識すること、腹圧を高めたり姿勢を改善することになり、腰への負担を減らすことにつながります。おすすめの方法は、あおむけに寝てひざを立て、おへそを見るように上半身を起こすこと。テレビを見ながらなど、無理のない

実は、腰が痛いと思む人の9割は筋肉由来の痛みで、自然治癒が可能な「腰痛」。しかし、腰からひざや足先までが痛む場合は「腰椎椎間板ヘルニア」が考えられます。また60歳以上は、年齢に伴う背骨の変化により神経のトンネルが圧迫されて痛みを引き起こす、「腰部脊柱管狭窄症」ということも。

い範囲で行うこと。「痛み」だしてから鍛えるのではなく、毎日少しずつ続けると予防になりますよ」と小田さん。また肥満は、腰をはじめとした下半身に負担がかかるため、体重を減らすことも痛みの軽減に有効です。このほか、ストレッチや過労、疲労が原因で、心因性腰痛になることもあるため、日ごろから疲れをためないよう気を付けましょう。

## 太ももの筋肉が ひざを守るポイント



**ひざ**  
ひざの痛み対策は、「あおむけに寝て、ひざを伸ばした状態で、太もものつけ根から脚全体を上下に動かす運動」と井上さん。太もも前部の筋肉が鍛えられ、それが、ひざ関節への力の伝わり方を均等にしてくれます。ポイントは、疲れを感じなくなるまでの回数をごなすこと。

40代〜50代に多いのが、加齢によってひざの内側の半月板に少ずつひざが入り、軽い衝撃で半月板が割れてしまう「半月板損傷」。60代以上は、関節の軟骨が摩耗して痛む「変形性膝関節症」の場合も、スポーツをしていた人は、はがれた軟骨の一部が関節付近をさまよって痛みを起こす「関節軟骨損傷」も疑われます。痛みがガマンできない場合は病院へ。

ひざの痛み対策は、「あおむけに寝て、ひざを伸ばした状態で、太もものつけ根から脚全体を上下に動かす運動」と井上さん。太もも前部の筋肉が鍛えられ、それが、ひざ関節への力の伝わり方を均等にしてくれます。ポイントは、疲れを感じなくなるまでの回数をごなすこと。

読者の中には、「ひざ」の屈伸運動」を対策としてあげる人がいました。これはひざに負担がかかるのでNG。スクワットをする読者も多くみられましたが、同様の理由で、ひざを曲げるときは浅めにするのが大切です。また、冷えるとお血管が収縮して痛みにつながるため、気をつけて。

## エディタース・アイ

読者アンケートで疑問の声が多かったのが、冷湿布と温湿布の違い。冷湿布には消炎鎮痛剤が多く含まれているため、薬効が期待できます。対して温湿布は温めることで血流をよくすることが目的と、その性格はまったく違うもの。使用する場合は、原因や症状にあわせて、上手に使分けたいですね。  
(大阪編集部・柄谷智子)