

今回の健康ブログは「肩こり」についてです。

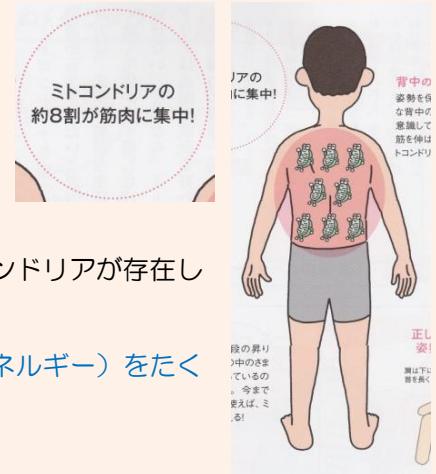
厚生労働省による平成25年の国民生活基礎調査によれば、肩こりは男性が訴える症状の第2位、女性に訴える症状の第1位であり、この傾向は年齢が高くなるほど強くなっています。肩こりの疫学とQOLへの影響を調べた研究論文がありますが、注目したのは「肩こりがあると、自覚的な労働の大変さが誘発される」という事実です。つまり、肩こりがあると、日々の仕事や家事がつかづく感じるといことです。肩こりのある人生とない人生で、日々の労働が楽にも苦にも感じるので。毎日ですよ！これは人生の幸福度にも大きく差が出るはず。そこで肩こりについて少し深く考えてみます。

肩こりの原因は酸欠！

首や上腕の過用や長時間の同一姿勢による筋収縮のために血管が圧縮され阻血が生じ、酸欠状態になった筋肉はATPと呼ばれるエネルギーが不足します。ATPは筋肉を緩める働きがありますが、酸欠でATPが不足すると、無意識でも収縮が続くことになります。

因みにこのATPは細胞内のミトコンドリアという細胞小器官で作られますが、あらゆる組織の中で、骨格筋に一番多く存在していて、たった一つの筋細胞に何と数千ものミトコンドリアが存在しています。

つまり、骨格筋に血液を流せば流すほど、酸素で満たされ、ミトコンドリアがATP（エネルギー）をたくさん作り、筋肉の収縮や弛緩がスムーズになり、肩こり予防に繋がります。



肩こりから卒業するには意識が大事！

「幸せになってやる！」という意識が大事です。冒頭でも述べたように、日々の労働が肩こり一つで、苦にも楽にもなりえません。しかし、「肩こりは友達。長く付き合くしかない」と諦めていると、日ごろの仕事や家事のつらさからも一生卒業できません。「肩こり知らずで快適生活や幸せをゲットしてやる！」という意識を持ちましょう。

では何を意識するかですが、簡単なことです

肩こり対策

★姿勢を正す

具体的には骨盤を立てます。骨盤を意識することで、背骨もきれいなS字を保つことができ、頭位も体の重心に収まるので、首や肩に無理な力がかかりません。

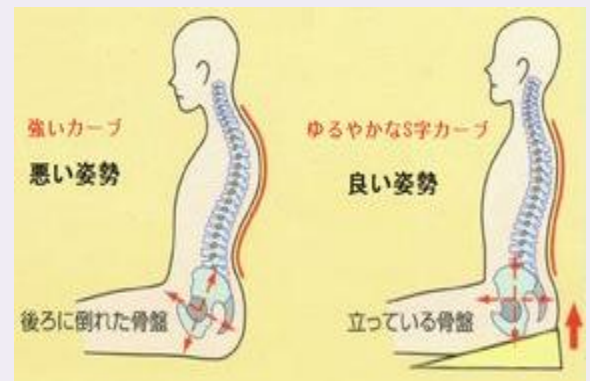
血のめぐりもよくなるので、筋肉にたくさん酸素が送られて、ATPというエネルギーがたくさん作られて、筋肉の収縮や弛緩もスムーズになり、肩こりの予防になります。背伸びをするとさらにたくさん血液が骨格筋に送られ、効果絶大です。

★自律神経（交感神経と副交感神経）を整える

交感神経を使いすぎると血管が収縮して、酸欠が進みます。自律神経を整える方法も簡単です。

- ①口を閉じる（鼻呼吸を促す）
- ②よく噛む（箸置き）
- ③早寝早起き（太陽の光を浴びる）

※睡眠時間が短いことが重度肩こりの危険因子であることも示唆されています



座骨を立てて、背筋を伸ばして、そして自律神経を整えて、肩こり知らずの生活を送ってみませんか。

次回は肩こりと噛み合わせの関係についてです。

参考文献 厚生労働省：平成25年度国民生活基礎調査

「肩こりの疫学とQOLの影響」整・災外58：851-858 2015 大谷 晃司 矢吹 省司

「肩こりと自律神経の関係」整・災外58：883-858 2015 城 由起子 松原 貴子

H29.12.06 肩こり
 H29.11.07 不慮の事故
 H29.10.17 病は夜つくられる
 H29.09.19 歩行の効果②
 H29.09.01 歩行の効果
 H29.08.18 その生活習慣はあなたに何を与えますか
 H29.07.18 日本人の平均寿命
 H29.06.19 目の下のクマ
 H29.06.01 食べている時に、口の中で何が起きているのでしょうか？

H29.05.10 噛む回数を増やす工夫
 H29.04.17 百歳まで歩くためのコツ
 H29.03.31 脳の疲労とマインドフルネス
 H29.03.10 健康長寿のヒント～今注目の超百寿者～
 H29.02.22 不眠が及ぼす影響
 H29.02.06 眠れたつもりでも睡眠不足？
 H29.01.19 都道府県の健康ランキング
 H28.12.16 1日1万歩歩く
 H28.11.14 わかっちゃいるけどやめられない
 H28.10.27 座り過ぎない取り組みと対策
 H28.10.13 座り過ぎは病を生む
 H28.09.30 しゃっくりの止め方は？
 H28.09.15 疲労と疲労感に対する対策
 H28.08.26 「疲労」
 H28.07.20 日常で簡単にできる肩こり改善の方法
 H28.06.24 肩こりについて
 H28.06.02 血流改善の方法
 H28.05.18 血流を改善すると、心と体も整う
 H28.04.26 背伸びの方法
 H28.04.15 背伸びの効果
 ★H28.03.22 足と足指からの学び
 ★H28.03.03 ネーパヴィルの奇跡
 H28.02.18 片噛みと口呼吸の不思議な関係について
 ★H28.02.03 一日三食きちんと食べようはウソ！？
 H28.01.13 幸せの質の違い
 H27.12.18 寒さに対する体の調節反応と体づくり
 H27.11.30 自分に合う食材・合わない食材を食べる方法

H27.11.09 喉のピクピクはストレス警報
 H27.10.29 食品に含まれる添加物
 H27.10.15 断食が脳をより明晰にする
 H27.10.02 腸をキレイにしたらたった3週間で体の不調がみるみる改善された

H27.09.09 日本人の食物繊維摂取量
 ★H27.08.28 小麦は食べるな！
 ★H27.08.18 ココナッツオイルとアルツハイマー型認知症

H27.08.05 トランス脂肪酸
 ★H27.07.12 ミトコンドリアってすごい！！
 H27.06.29 食べないことが健康にいい？？
 H27.06.22 脂肪はキレイのもと！！
 ★H27.06.12 脱水と認知症の異常行動の関係について
 ★H27.06.05 高血圧に隠されたトリック
 H27.05.25 テニス選手ジョコビッチも実践しているグルテンフリー

H27.05.11 パソコンやスマホが手放せない人は老眼になりやすい

★H27.04.24 自己評価年と死亡率の関係
 ★H27.04.17 噛み合わせと視力
 ★H27.04.07 噛み合わせといびき
 H27.03.31 人間より体温の高い動物の肉は血を汚す

H27.01.20 30分ずらし睡眠
 ★H27.01.09 睡眠不足はメタボの危険因子
 H26.12.19 テロメア
 H26.12.05 「疲労」と「疲労感」
 H26.11.26 笑うと幸せに
 ★H26.11.18 フィンランド症候群
 H26.10.24 妄想すれば実現する！？
 H26.10.16 体液を知るだけで健康になる
 H26.10.09 疲れない体をつくる
 H26.09.30 甘いものが好きな人ほど疲れやすい
 ★H26.09.24 ヘルバース・ハイ
 ★H26.09.12 ホルミシス効果
 H26.09.03 数字に騙されてはいけません！
 ★H26.08.26 医者がいないと死亡者が減る！？
 H26.08.21 高血圧・糖尿病・生活習慣をめぐる嘘
 H26.08.12 胃腸について
 H26.07.31 運動・老化にはBCAAが効果的！
 ★H26.07.24 歯周病菌を飲み込み腸内バランスを崩す！？

★H26.07.11 飽食による危険な内部被爆
 H26.07.02 過労死について
 H26.06.23 急な視力低下
 H26.06.18 笑う門には福来る
 ★H26.06.10 ご機嫌な生き方
 ★H26.05.30 うつぶせ寝・横向き寝は危険！？
 H26.05.22 最後の10年
 H26.05.07 健康資本主義社会におけるモノの値段
 H26.04.22 健康寿命
 H26.04.14 疲れ＝老化です！
 ★H26.04.01 歯肉マッサージで健康な歯ぐきへ
 H26.03.26 あなたの腰痛はどのタイプ？
 H26.03.18 ベビーマッサージ
 H26.03.11 動脈硬化について
 H26.02.25 乳糖不耐症
 H26.02.18 身体の冷えについて 2
 H26.02.12 身体の冷えについて 1
 H26.02.03 風邪を引かない為には
 H26.01.29 枕の素材と選び方
 ★H26.01.24 歩く速度は寿命に関係ある？
 H26.01.14 風邪・インフルエンザ対策
 H25.12.19 冷えはダイエットの天敵 2
 H25.12.10 冷えはダイエットの天敵 1
 H25.12.02 美肌のために
 H25.11.18 眼の健康と栄養素
 H25.11.13 サプリメントでダイエット？
 H25.11.05 お酒と上手に付き合う栄養学
 H25.10.29 カルシウムについて
 ★H25.10.23 睡眠上手は健康上手
 H25.10.15 歯磨き行動の脳への作用
 H25.10.09 正しい噛み合わせのために
 H25.09.25 正しい噛み合わせのために

★ツインのおすすめ

ツインデンタルクリニック 健康ブログ
<http://www.twin-dc.com/blog/>

