



その肩コリ 完治可能！

2011年2月23日放送



今回の番組について

「あなたの肩コリは根治可能！？」

もんでも、あつためても、その効果はいつとき…。
そんな**ガンコな肩コリ**をお持ちの皆さんに**大朗報**！
なんと、**あなたの肩コリが根治できるかもしれない**んです！
ためしてもらいたいのは、**肩のある場所を軽〜く押してみる**こと。
たったそれだけで、あなたの肩コリが根治できる肩コリなのか、
そうではない肩コリなのか、**見分けられちゃう**というんです。
果たして、あなたの肩コリは根治できる肩コリなんでしょうか！？
番組では、肩コリの見分け方と最新治療法、
また全ての肩コリの方に役立つストレッチのコツについてお伝えします。



番組ディレクターのひとこと

たかが肩コリ…されど！

私自身も、大の肩コリ持ち。
もんだりすると、一時はよくなるものの、
このうっとうしいコリコリが完治できるなんて…信じられませんよね。
でも今回、それと同じぐらいビックリしたのが、
肩コリが原因で、仕事を辞めざるを得なくなった方のお話。
最初は、もめば治るただの肩コリだったものが、
少しずつ、頭痛や吐き気、体のだるさなど、つらい症状が、増していったんだそうです。

ご本人いわく、

「まさかアノ骨が原因だったなんて！」

「もっと早く知っておきたかった！」

肩コリは治らないものとあきらめている人にこそ、ぜひ見ていただきたい番組です。



押してわかる！根治できる肩コリ

「肩コリがひどくて、吐き気までです。頭痛薬が手放せません」

「肩がパンパンでフライパンみたいに硬いって言われました」

そんなつら～い肩コリに悩む街のみなさんに集まってもらって大調査。

この中から、**根っこに潜む原因から治せる根治可能な肩コリ**さんを探します。

この肩コリの鑑定方法は超簡単！

肩のある場所を押して、**痛みが出るか、出ないのか**、その反応をみるんです。

すると…いました！痛い人が！

結果は、**13人中3人が根治可能な肩コリ**と鑑定されました。

いったい、肩のどこを押していんでしょう？

そして、なぜ、痛みが出た人が根治可能な肩コリと鑑定されたのでしょうか？



押したのはどこ？ヒントは犬ネコ？

なぜ痛みが出た人が根治可能な肩コリなのか？

それは…この肩コリが**病気！**だったからなんです。

そして…押して痛かったのは、そこにコリの原因となる**病巣**があったからなんです。

では、その押した場所は、どこだったんでしょう？

その場所のヒントは…

イヌにはなくて、ネコにあるもの

これは、ゾウやキリン、ウマにもなく、ネズミやリス、クマにはあるものです。

いったい、これ、なんなのか、わかります？
ヒントは、ある**骨**です。



ありがた〜いアノ骨がなぜ！？

イヌにはなくて、ネコにはあるものとは…
それは**鎖骨**です。

もちろん、わたしたちにも鎖骨はありますよね。

鎖骨は、体と、腕をつなぐ唯一の骨。

腕を体から離してやることで、腕が動く範囲を広げ、**自由自在な動きを可能**にします。

鎖骨は、いわばクレーンアームのように働いているんです。

鎖骨がないイヌやウマなどの動物たちは、**草原に適応した生き物**たち。

速く、長く走るためには、鎖骨がないほうが、
走るのにジャマにならず都合が良いからではないかといわれています。

一方、わたしたちをはじめ、**鎖骨がある**動物たちは、**森に適応した生き物**。

木に登ったり、高い所のものを採ったり、腕を自在に使うことで、生活してきました。

でも、この**鎖骨と肩コリ**、いったいどんな関係があるのでしょうか？



えっ！鎖骨が八の字に！？

鎖骨と肩コリのお伝えする前に、まずはこの肩コリの正式な病名をご紹介します。

その病名とは…「**胸郭出口（きょうかくでぐち）症候群**」です。

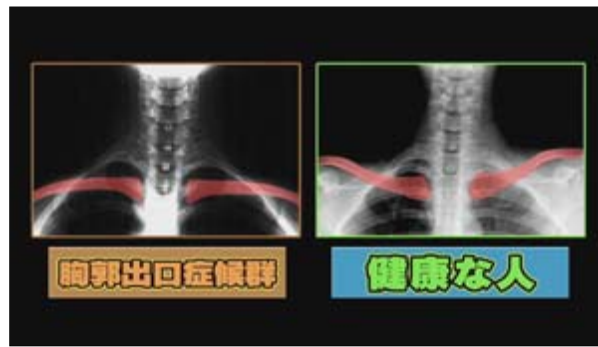
胸郭というのは、心臓や肺など、胸を包むろっ骨などの骨組みのこと。

胸郭出口は、**鎖骨とろっ骨の間**の、とっても**せま〜いすき間**です。

この出口には、心臓から腕に向かう**動脈**と首から腕に伸びる**神経**の束、

また腕から心臓に帰っていく**静脈**といったとても大事なものが通っているんです。

しかし、「胸郭出口症候群」の人は…



健康な人と比較して、**鎖骨がハの字**、あるいは、**一文字**に下がってしまっています。

このように、鎖骨がハの字になってしまうと…

大切な**神経や血管**が、**引っ張られたり**、**圧迫されたり**してしまうんです。

このように**神経や血管に異常**が生じると、「胸郭出口症候群」の代表的な症状、**肩や腕、首、背中に痛みやしびれ**などを引き起こしてしまうというわけなのです。



ぜひ試して！家庭でできるチェック法

では、「胸郭出口症候群」かどうか、どうやって、見分けていたのでしょうか？

答えは、「**胸郭出口を通る神経を軽〜く押す**」。

ここに異常があると、痛みが生じるというわけなんです。

押していたのは2か所。

1か所目は、鎖骨の内側の先っぽから、くぼみに沿って、**指4本分**外にいった場所

2か所目は、1か所目から真上に**指3本分**、首のつけ根のあたりです。



この2か所を、筋肉が軽〜くへこむほどの**ごく弱い力**で押します。

押したときに**痛み**、とくに、腕に走るようなしびれが出る場合、

「胸郭出口症候群」の可能性が高いと考えられます。

また、腕を下に引っ張ったときに、
痛みが出る場合も、「胸郭出口症候群」の疑いがあります。

この簡易チェックで疾患が疑われた方は、
肩関節の専門医がいる整形外科や肩こり外来などを受診することをおすすめします。



3か月で根治も可能！

「胸郭出口症候群」と診断された方の9割は、手術などの外科的治療をすることなく、
3か月で完治、あるいは大幅な症状の改善がみられると報告されています。

治療の柱は2つ。

「**姿勢矯正**」と「**運動療法**」です。

まず、姿勢矯正には、鎖骨と肩甲骨を持ち上げる「**バンド**」を使用します。

バンドは、保険が適用され、3割負担で3000円～4000円ほど。
整形外科の医師の処方が必要で、市販はされていません。

このバンドによる姿勢矯正とあわせ、バンド無しでも鎖骨が下がらないように、
鎖骨を持ち上げる筋肉を鍛えます。

代表的なものが、わきを締めて壁を押す「**壁押し運動**」。

一度に20回程度、これを4～5回繰り返すことで、1日100回を目標とします。

こうした治療を続けると、3か月ほどで、大幅に症状が改善されると報告されています。

※事故などの外傷や先天的な要因があるなど、重症の場合は、手術が必要になったり、
改善に時間がかかったりすることがあります。



ストレッチの落とし穴！？



全ての肩コリ解消に効果的なのが…**ストレッチ!**

でも、肩コリに効果があるとされるストレッチをやってみてもらったところ…
大不評だったんです。

本当は効果があるはずなのに、いったいどういうことなのでしょう？



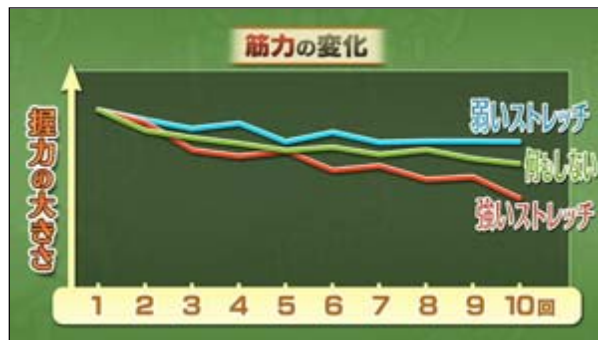
オススメは40秒の弱いストレッチ!

街のみなさんのストレッチ後の感想で最も多かったのが「**痛い!**」という声。

実は、この痛いまで伸ばしちゃう「**痛気持ちいい**」**ストレッチがよくない**んです。

というのもこちら。

これは、握力を一定間隔をあけながら、
10回測定したときの力の落ち具合を調べたものです。



測定の中に**弱いストレッチ**をはさんだときは、何もしなかったときより、
疲労が回復しましたが、「痛気持ちいい」ほどの強いストレッチを行った場合、
かえって疲労が増していることがわかります。
つまり、痛みを伴うほどの**強いストレッチ**では、**逆効果**になってしまっているんです。

さらに、**伸ばす時間もポイント**です。

伸ばす時間を変えて、血流量の変化を調べましたところ…

20秒でも60秒でもなく、**40秒**伸ばしたときに血流量が最大になりました。

つまり、筋肉のコリ解消には、**弱いストレッチを呼吸を止めずに40秒!**がオススメです。



今回のお役立ち情報

根治可能な病気の肩コリ

「胸郭出口(きょうかくでぐち)症候群」の症状

今回、番組で「根治可能型肩コリ」と呼んでいた肩コリは

「胸郭出口症候群」という疾患です。

特徴的な症状は、「肩のだるさや重み」のほか、

「腕や手のしびれ」、「頭痛」、「吐き気」など。

また荷物を下げるなど、肩や腕が下に引っ張られる時に、症状がつかくなることも特徴です。

患者のピークは20代～30代ですが、

どの年代でも「胸郭出口症候群」の可能性がります。

また筋肉量が少ないやせ型の体型で、なで肩の女性に多いとされています。

「胸郭出口(きょうかくでぐち)症候群」の超簡単！見分け方

鎖骨下を通る神経を"軽く"押してみて、痛みが出るかどうか、テストします。

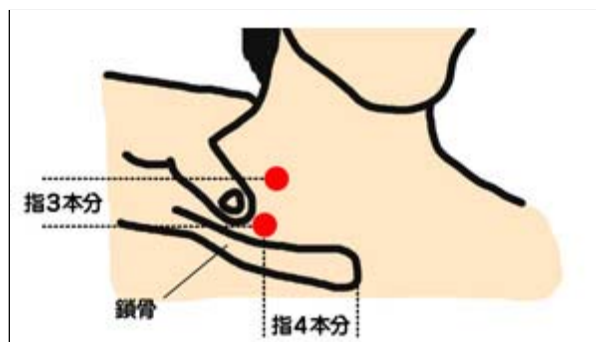
押す場所は2か所。

★押す場所（1）：

鎖骨の内側の先端からくぼみに沿って指4本分外へ

★押す場所（2）：

"1"の場所から指3本分真上、首のつけ根のあたり



筋肉が軽くへこむ程度のごく弱い力で押してください。

痛みや、腕に走るようなしびれなどが出れば

「胸郭出口症候群」の可能性が高いと考えられます。

また腕を下に引っ張った時に痛みが出るかどうか、

なども、目安の一つです。

このようなテストで疾患が疑われた方は、

一度肩関節の専門医がいる整形外科や、肩こり外来を受診してみることをおすすめします。

「胸郭出口(きょうかくでぐち)症候群」の治療法

患者の9割は手術などの外科的治療は必要なく、

「姿勢矯正」と「運動療法」で、治療します。

番組でご紹介した「姿勢矯正バンド」は、保険が適用され、3割負担で、3000円～4000円で入手できます。

整形外科を受診し、医師から処方されるもので、市販はされていません。

また運動療法としては、鎖骨と肩甲骨を持ち上げる筋肉を鍛えるため、わきをしめて壁を押す「壁押し運動」を行います。

一度に20回程度、これを4～5回繰り返すことで、

1日100回を目標とします。

全ての肩コリ持ちの皆さんへ… ストレッチのコツ

肩コリの多くは、血行不良に伴う筋肉疲労が原因だと考えられます。

こうしたコリを解消するために効果的な対策は、ストレッチです。

ただしストレッチは、強い力で行うと余計に筋肉が

疲労してしまい逆効果となってしまうので、

「痛さが伴わない」程度の弱いストレッチを行うことをおすすめします。

また40秒間筋肉を伸ばしたとき、血流量が最大となりました。

★肩と首を伸ばすストレッチ★

(1) いすに座り、片ほうの手をおしりの下に入れる。

(2) もう片ほうの手を頭に当て、斜め上に引き上げる。

(3) 息を止めず呼吸をしながら40秒。

終わったら左右入れかえる。

※"2"で引き上げる方向をやや前側、やや後ろ側に変化させてやるのも効果的。

