



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 80 2017.2

U E N O
dispensing pharmacy

肩を揉んでも肩こりがラクにならない理由

～揉み方ではなく、揉まれ方が大事!?～

寒いと肩がこる

今年は寒波の影響で非常に冷え込む日が多くなっていますが、寒いといつも以上に肩や首回りに力が入ってしまい、この時期特有の肩こりに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。お風呂で温めながら揉んだり、マッサージをお願いしても、なかなか楽になりません。そこで今回は、肩こりについて一緒に勉強して、少しでもコリを改善して、快適な冬を過ごしましょう!



肩揉みをしても効果が長持ちしない?

肩こりがつらくなると、コリを揉みほぐして対処する人は多いですね。肩こりを感じた時、その場しのぎにでもなれば…と行う対処法で多いもののひとつが「肩こりのつらい部分を揉んでみる」という方法です。自分でこった部分を圧してみたり、あるいは、他人の手を借りて揉みほぐしてもらったりと、多くの人が「揉んでみる」という方法を試したことがあるのではないのでしょうか。しかし、揉みほぐした直後は症状が軽くなる感覚があっても、時間の経過とともにまた元の肩こりがツライと感じる状態になってしまった、という経験を語る人も少なくありません。



揉みほぐすこと自体は効果あり!

肩こりでは、主に頭や腕を支え、姿勢保持に関わる上半身の筋肉が過度に緊張を起こしている状態が見られます。特に慢性的な肩こりでは、自力で筋肉の過剰な緊張を解くことが難しく、首・肩周辺のみならず、広い範囲の筋肉がリラックスできない状態になっているケースが多く見られます。肩こりを感じる部分の筋肉を揉みほぐすと、滞った血流の回復がみられ、一時的にはコリが和らいだように感じる場合が多いです。しかし、この揉みほぐしの効果が肩こり解消に結びつかない場合は、いくつか考えられる原因があります。そのひとつが「揉みほぐす強さ」です。



誤解されやすい「揉みほぐしの強さ」

肩こりを生じている筋肉に対し、ある程度の圧をかけて押すと、痛みを感じる場合があります。この痛みをどのように捉えるかが問題です。もし「こんなにも硬い筋肉なのだから、強く圧さないと、ほぐれないに違いない。痛みは我慢するべきだ」と思い込み、痛みを耐えながら揉みほぐしを施されたとしましょう。実は痛みを我慢している間は、全身的に力が入りリラックスできないケースが少なくありません。痛いという感覚から、交感神経が優位になり、過剰に体を緊張させるようになります。リラックスするというよりも、体は「痛みを勝つぞ!」と言わんばかりに「闘うモード」になっている場合があるのです。



強く揉みほぐさないダメ!?

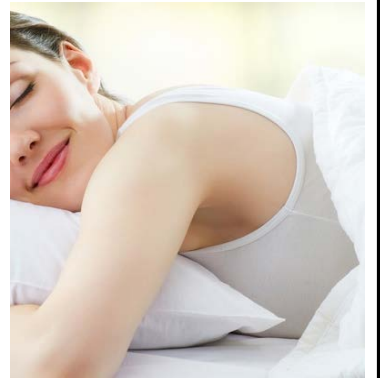
汗をかきながら、揉みほぐす痛みに耐えた経験がある、といった人もいます。ひとつの筋肉の中で、部分的に硬くなっているところがあった場合、その過剰な硬さのある部位を押すと、周囲よりも強い痛みを感じます。それに対して、「そうそう、その部分が悪いに違いない。集中的にその痛い部分を圧して欲しい!」と強い力で、じっくり長時間の揉みほぐしを求める人もいます。ものすごく痛いけれど、この我慢の先には「肩こりから解放される」といった期待があるため、頑張り抜く覚悟はあるといった気持ちなのでしょう。しかし、痛みに耐え続ける時、



体は防御反応を起こします。身を守るために全身を縮こませるように筋肉を収縮させます。例えば、この状態で首の付け根部分を強く押し、揉みほぐした場合、防御反応で緊張した筋肉に刺激が入り、痛めてしまうことが起こり得ます。

揉みほぐしは心地よい状態で

肩こりで硬くなった筋肉は力で制するのではなく、いかに全身的に力を抜き、気持ちもリラックスさせ心地よい状態にできるか、ということを意識した方が、ほぐれやすくなります。肩こりは、日常的な負担やストレスに耐え続けた結果、生じることが多いです。ですから、揉みほぐす時は「我慢・耐えること」はせず、闘いモードになることも避け、穏やかな状態で軽めにかつ短時間で揉みほぐすようにすると、「揉み返し」のトラブルも予防しやすいかと思えます。自分で揉みほぐす時も、グイグイ圧さず、気持ちよい程度にとどめておきましょう。



物足りないのが丁度いい

揉みほぐしの方法が適切ではない場合、肩こりが強まり仕事に集中できなくなることもあります。痛みの感じ方には個人差がありますので、他人に揉みほぐしを頼む場合、痛い場合は強さを緩めてもらいましょう。一方で、いくら強く押しても物足りず「もっと強く圧してもらわないと、筋肉がほぐれず効果も得られない」と感じる人もいます。このケースも実は、筋肉の緊張度合いに異常を来していることで、感受性が鈍くなっていることが考えられます。その場合、揉みほぐしの度に、前回よりもさらに強い揉みほぐしを希望する傾向がみられます。物足りないかもしれませんが、かえってコリを長引かせることになるかもしれません。この場合も、物足りなさを良しとして、長時間かつ強めの揉みほぐしは避けたほうが身体にとっては優しいですし、痛める心配も減るでしょう。この冬、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

