

# 「肩こりの原因とその予防法」

リハビリテーション技術科 作業療法士 **かねむら たかまさ**  
**金村 貴允**



肩関節は、全身の関節の中で、最も大きく自由に動きます。その分、構造が複雑で、さまざまな機能的トラブルを起こしやすく、そのうち最も多いのが「肩こり」です。

首や肩の筋肉には常に10kgの負担がかかっており、肩こりはそれら筋肉の緊張が続いている状態で、慢性化しやすく、肩周辺に不快な痛みや筋肉のこわばりなどを感ずります。今回は、肩こりの原因、改善に有効な日常生活での工夫、気を付けることなどについてお話します。

## 肩こりの原因

不良姿勢、運動不足による筋力低下、精神的ストレスのほか、過労や睡眠不足などさまざまな原因が指摘されています。



## 実はストレスも肩こりの原因！

最近では日常生活での悩みやストレスを自覚している割合をみると、男女ともに30～50歳代で高値を示しており、男性では50%、女性では約60%の結果となっています。今後も精神的緊張やストレスを原因とする肩こりが増加していくことが考えられます。ストレスをためないよう、自分なりのストレス発散やリラクゼーション方法を見つけましょう。意識的に深呼吸をするのも効果的です。



## 日常生活で気を付けること

デスクワークをされる方は、机や椅子の高さ、パソコンの位置などに気を付けましょう。また、重労働や長時間の作業なども控え、小まめな休憩、体操を行いましょう。十分な休息や睡眠、バランスのとれた食生活、規則正しい生活リズムも大事です。

## 家庭でできる肩こり対処法の一例

### ・痛みがあるときの着替え

衣服はかぶるタイプより前開きの服が着替えやすいです。着るときは痛みのある側の手から袖を通し、脱ぐときは痛みのない側の手から脱ぐようにします。



### ・肩を温める、冷やさない

特に寒い時期は蒸しタオルやカイロ、肩掛けや衣類などで肩が冷えないようにします。入浴やシャワーでも意識して温めるようにしましょう。



### ・適度なストレッチなどで体を動かす

同じ姿勢が続くと、肩やその周りもこわばりが出やすくなります。肩を回したり、動かすことで血液の循環も良くなり、ほぐれやすくなりますので、ちょっとした時間の合間などに動かすのもおすすめです。なお、令和3年11月号で、お手軽な肩ストレッチ方法を紹介していますので、ぜひ、参考にしてください。

## こんな時は病院へ

日常生活に支障を来すような強い痛みや動きにくさ、手や腕がしびれるなどのこりや痛み以外の症状、転倒や打撲・無理な動作などをきっかけに痛みが出た場合などは受診しましょう。



# 雲南病院だより

## 新型コロナウイルスワクチン 追加接種（ブースター接種）を前に

病院事業管理者 **おおたに 順**

依然世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス登場から2年経ちましたが、この間人類も手を拱いていた訳ではありません。各種治療薬の登場もありますが、やはり最も大きな効果を示しているのはワクチンではないでしょうか。

ワクチン接種で、新型コロナウイルス感染症の発症、重症化、死亡リスクは格段に下がる報告が多数されており、令和3年11月号で、当院職員におけるワクチン接種後の抗体価と副反応との関連を紹介しましたが、ワクチン接種により、新型コロナウイルスと戦うために十分な抗体が作られていることも確認できてい

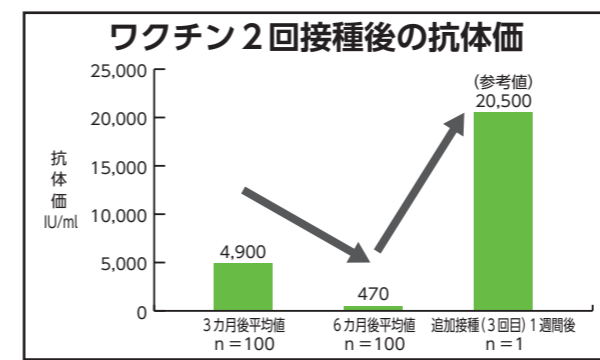
ます。しかし、今回のオミクロン株ではワクチン接種後の感染例（ブレイクスルー感染）も多数報告されており、ワクチン接種からの時間の経過とともに感染予防や発症予防の効果徐徐に低下するためではないかと考えられています。そこで現在、国は3回目のワクチン追加接種（ブースター接種）を進めています。当院職員も医療職としてブースター接種を受けています。が、ワクチン接種前、すなわち2回目の接種から半年経過した後の抗体検査を行いましたので、その結果を報告するとともに、新型コロナウイルス感染症に対する備えについ

て改めて考えてみたいと思います。今回は100人の職員についてブースター接種前の抗体価を測定しました。その結果、前回の2割程度にまで抗体価は落ちていたことが分かりました。前回は性別、年齢で抗体価に差がみられましたが、今回はそれらの差は小さく減っていました。また、接種後の副反応については前回より変わらないか、やや軽かった印象です。今回の検証から、ワクチン2回接種6ヵ月後には抗体価はかなり減っており、抗体が8割も減っていると聞くと恐ろしく感じま

すが、減っていてもほぼ全員が有効域であり、まだ完全に無効というほど減ってはおらず、これがブレイクスルー感染であり重症化しない理由かもしれない。抗体がどれくらいあれば安心なのかは誰も分かっていないのが実情ですが、「あるに越したことはない」という考えは、どの専門家の意見も一致していますので、ブースター接種によって抗体がどれくらい増えるかという気になるところです。

ここで興味深いデータを紹介します。今回検査をした職員のうち、これまで見たこともない様な高い値を示した職員がおり、「感染者か？」と緊張が走りましたが、実はワクチン追加接種1週間後の検査であった事が分かりました（グラフ参照）。これまで、新型コロナウイルスは1回の接種では抗体価は上がらないものの、2回接種後は高い値を示すことが分かっています。ブースター接種後の抗体価についても今後いろいろな施設から発表があると思います。が、当院でも想像以上に多くの抗体が作られていることが分かり、2回目を凌ぐ抗体獲得の可能性も示唆され、ブースター接種による抗体の獲得には期待しても良いのではないかと思います。

当院も市民の皆さんに対して追加接種の機会を確保するために敷地内に特設接種会場を設置しています。ワクチン接種はあくまで個人の自由ですが、接種により、ウイルスと戦う武器である抗体が作られることは間違いありません。治療薬もどんどん登場してきていますが、まずは予防が第一です。基本的な感染予防対策に加え、ワクチン接種で発症、重症化を予防して一日でも早く平穏な日常を取り戻したいものです。



# 総合診療医が答える 「こんな症状や疑問持っていませんか？」

## 第23回：「首や目の周りにイボができてきます」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

**「首や目の周りにイボができてきますが、何ですか？」**

年を重ねると皮膚状態が変化します。例えば、乾燥肌になったり、皮膚のしわが増えたりしますが、これは年齢と共に皮膚の新陳代謝が緩やかになっていくことが原因とされており、年齢を重ねることによってさまざまな皮膚の変化が起こってきます。

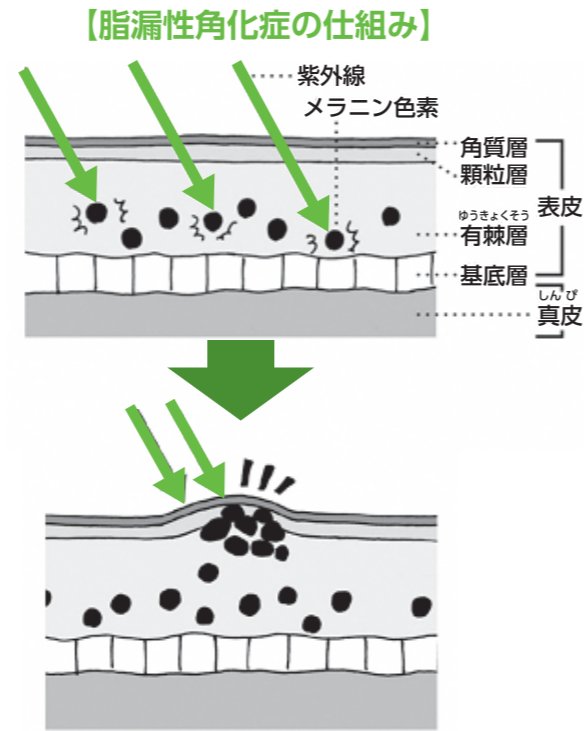
皮膚の変化の一つ、皮膚の過形成<sup>かへいせい</sup>というものがあります。皮膚の新陳代謝に異常が出ると、皮膚の一部だけが飛び出し、ちまたで言われる「イボ」というものになります。医学用語では「脂漏性角化症<sup>しょうじゅうかくかしょう</sup>」と言われます。皮膚年齢が上がることに、脂漏性角化症がしやすい状態になります。

脂漏性角化症の原因として日焼け、ストレス、肥満などが挙げられ、外見から分かる場所にできやすいので目立ちます。日焼けやストレスが溜まると、皮膚の代謝に異常が起こり、メラニンが皮膚に溜まり、それによって過形成が起こりやすくなります。この症状は農家の方々に多く見られます。脂漏性角化症事体が人体に害を起すことはありませんが、すぐ見える場所にできるため、気にされることが多いと思います。

脂漏性角化症の治療として、焼灼療法<sup>しょうしやくりょうほう</sup>(保険適応)などがあり、皮膚科で行われています。

また、予防方法としては日焼け止めを使うことと適切な運動、食事、睡眠習慣を持つことが重要です。適切な生活習慣がイボ以外の皮膚の状態の改善にもつながります。

脂漏性角化症のように見えても、大きくなるスピードが速かったり、色が黒色、出血することがあるなどの症状は感染症やそれ以外の悪い病気のことがありますので、ぜひ、医療機関で相談してください。



### 市民健康講座のお知らせ

**「ここで学んであなたもおうちナースになろう！  
新型コロナウイルス感染症に備える」**

感染症への予防や対策、新型コロナウイルス感染症の検査・薬についてお話しします。

**日時：3月25日(金) 14時～16時**

**場所：雲南市立病院 4階大会議室**

**予約・問い合わせ先：雲南市立病院 保健推進課 ☎47-7510**

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止・延期となる場合があります。

# ケーススタディ発表会

当院では、看護師免許取得後3年目から5年目までの看護師によるケーススタディ(事例検討)発表会を毎年行っています。

この発表会の目的は「自分の行った看護や行動を振り返ることで、看護実践を評価し、より良い方策を見いだすと共に論理的な思考力を高めること」としています。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、昨年度は開催を延期しましたが、今年度は会場の入場人数を制限するなどの感染対策を実施した上で、1月25日(火)に9人の看護師が発表を行いました。

今回の発表の内容は、当院の特色や地域の特性を踏まえ、高齢化やそれに伴う合併症、医療的な処置を在宅で行うことなど多職種と連携を取りながら、患者さんや家族の背景を考慮した看護ケアの実践について、その振り返りをまとめたものでした。

看護師として、常に自分の行った看護実践を振り返ることは大きな学びとなります。自分への課題を見つけることもできました。協力していただいた患者さん、ご家族に感謝します。



発表した看護師



発表会の様子

「外国人の困りごと解決したい」と、三刀屋高校卒業生の神田亜門さんと秦美貴さんが、「メデイカルデザインプロジェクト」と題し、4つの外国語による問診表を作成され、当院へ寄贈いただきました。

2人は、外国人の方にとって雲南市がより住みやすい街になればと思い、雲南スペシヤルチャレンジ事業を通じて活動を続けてこられました。はじめは「中高生の！幸雲南塾」の活動で、海外で生活したことがある方からその滞在先で困ったことなどを聞き、その課題を解決するために学びを深め、その結果、外国語による問診表の作成を考えられました。問診表を作成するにあたり、当院職員と打ち合わせを繰り返し行い、英語・中国語・ベトナム語・ビルマ語の4つの外国語による問診表を完成させました。

2人は、市内の病院が外国人の利用しやすい医療機関となるよう、引き続き活動したいと述べられました。

この問診表は当院を受診される外国人の方に活用させていただきます。

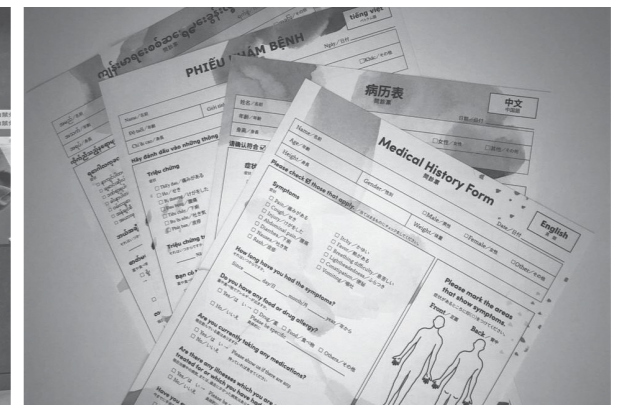


UNNAN SPECIAL CHALLENGE

# 外国人が利用しやすい病院へ 雲南スペシヤルチャレンジ



問診票を手にする一同(後列右から神田さん、秦さん)



4種の外国語問診票