

# 医療あれこれ



飯塚市立病院  
リハビリテーション室

作業療法士  
もり ちづ  
森 千鶴

## テーマ：「肩こり」について

肩こりとは、後頭部から肩、肩甲部にかけての筋肉の緊張を中心とした不快感、違和感、鈍痛などの症状、しゆうて愁訴のことを言い、長時間同じ姿勢をとる、眼精疲労、運動不足、ストレスなどが原因とされています。

痛みのメカニクは、姿勢不良、運動不足、ストレスが肩の筋肉に負担をかけ筋肉のこわばりが生じて血管を圧迫し、血流が悪くなります。そのことで疲労物質が溜まり、反射的に筋肉が収縮して肩こりや痛みを誘発します。これが悪循環となり慢性的な痛みとなります。

肩こりを放置していると、頭痛、目のかすみ、吐き気などそれ以外にも思いがけない症状を起こしてしまう恐れがあります。

肩こりを訴える人のほとんどは、肩甲骨の周囲の筋肉がガチガチに固まり、動きにくくなっていることが多く、スマートフォンやパソコンなどの普及により、多くの人が顎が前に出ていること、頭が前に傾いていること、肩が前に出ていること、及び背中が丸くなっているような姿勢になっていることが多いのが原因として挙げられます。

筋肉は、力を入れるとギュッと収縮して血管も縮み、反対に力を抜いた状態では血管も緩みます。このように収縮と弛緩を繰り返すことで、コリや痛みが解消し柔軟性を取り戻すため、ストレッチや体操などで体を動かすことが習慣になっていると、筋肉にとって快適な状態が常に保たれます。

また、日常生活においてできるだけ体に無理をかけないよう工夫することも大切です。スマートフォンやパソコンなどを使用する際は、背筋を伸ばし、顎を引いて胸を張り、下腹部とお尻の穴に少し力を入れる姿勢を意識してみましょう。

最後に今すぐできる肩甲骨に良い習慣をご紹介します。①起きる前に伸びをする②歯磨きの前に鏡の前で姿勢を正して胸を張って、深呼吸を2～3回する③椅子に腰かけたら、背もたれに寄りかかり背伸びをする。

これをきっかけにストレッチや体操を毎日少しずつでも続けることで、姿勢や生活様式の見直しを意識してみてもいいでしょうか。

## 令和3年度 集団検診(健診)のお知らせ 会場および申込み開始日



がん検診・特定健診・若年者健診申込先	健康保健課 保健センター(平日8:30~17:15) 電話0948-24-4002 Fax0948-25-8994
特定健診・若年者健診単独の申込先	医療保険課 医療給付係(平日8:30~17:15) 電話0948-22-5527 Fax0948-25-0560
ネットでの申込先	ふくおか電子申請サービス飯塚市トップページ(右記QRコード) 分類/健康・福祉/集団検診

飯塚市電子申請 検索

検診当日の受付時間 ★9月28日(火)の子宮頸がん・乳がん検診は、夜間(18時~受付開始)に実施します。その他の日程は、午前中(時間は、会場により異なりますのでご予約の際にお伝えします)に実施します。また、受診の5日前を目途に受付時間の案内はがきを送付します。

申込期間	日程	実施予定会場	胃	肺結核	大腸	前立腺	肝炎	子宮	乳	特定	若年
8/2(月)8:30~ 検診日 1週間前まで	8月29日(日)	医師会検診検査センター	○	○	○	○	○	×	×	○	○
	9月6日(月)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月12日(日)	飯塚市役所	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月14日(火)	筑穂交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月17日(金)	二瀬交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月22日(水)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月23日(木)	幸袋交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月25日(土)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	★9月28日(火)	飯塚市役所	×	×	×	×	×	○	○	×	×
	8/30(月)8:30~ 検診日1週間前まで	10月3日(日)	医師会検診検査センター	○	○	○	○	○	×	×	○
10月8日(金)		庄内交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月13日(水)		二瀬交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月23日(土)		穂波支所(飯塚市保健センター)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月25日(月)		穂波福祉総合センター	○	○	○	×	○	○	○	○	○
11月7日(日)		飯塚市役所	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月11日(木)		庄内交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月13日(土)		穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月19日(金)		筑穂交流センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月23日(火)		額田交流センター別館(旧サンシャインかいた)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月26日(金)	穂波福祉総合センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
9/7(火)・11/22(月)・11/28(日)	会場等詳細については医療保険課にお問合せください。 ※2全日程託児あり		×	×	×	×	×	×	×	○	○

集団検診(健診)は、12月以降にも実施します。日程は、広報いづが7月号または市ホームページをご覧ください。受診料の減免制度があります。申込時にお問合せください。

※1レディース 女性限定の受診日です(診察医・放射線技師・看護師その他のスタッフは、女性とは限りません)。 ※2託児あり 〆の日は、託児があります(定員あり)。予約が必要ですので、申込時にお伝えください。