



肩こりに苦しんでいませんか？

肩こりは現代病、職業病ともいえるでしょう。「仕事なのだから仕方がない」と諦めて苦しんでいたり、マッサージに通ったりしている方も多いかと思いますが、実は自分でも予防が可能なのです。肩は人体の中で一番自由に動く関節で、がっちり固定されていない分、負担に弱い側面があります。つらい肩こり、しっかり予防しましょう。

Text by 欧州日本人医師会 フライク幸子 医師／一般内科（フロイテンシュタット ドイツ）

+ 肩こりの原因を知ろう

昨今では日常生活や職場でコンピューターを長時間使うことが一般的になり、首から腕にかけての不調を訴える方が多くなりました。特にマウスのクリックで、手首や肘、肩甲骨の真ん中、肩甲骨と背骨の間などの筋肉がガチガチに凝ったり、腱鞘炎になったりする例をよく見かけます。そもそも人間の筋肉というのは、そういう微小な単一の動きをそこまで多数回繰り返すようにはできていないといえます。

「肩こりにはマッサージが効く」と思っている方も多いのですが、マッサージで凝りをほぐして一旦楽になっても、何故肩こりが起きたかの根本を放置したままだと、またすぐに凝ってしまって、元のもくあみです。

+ 体操とストレッチをしよう

対策にはまず、肩の運動が欠かせません。もちろん、フィットネスクラブや水泳などに通えれば一番いいのですが、それが無理なら、毎日5～10分間ダンベル体操とストレッチをするだけでも構いません。「毎日必ずニュースを見ながら」「お風呂のお湯を入れる間に」「職場で昼休みに」など、毎日の生活習慣に組み込んだ方が、三日坊主になりません。

+ パソコンは左マウスで

キーボードやマウスには必ずリストレストを使いましょう。ノートパソコンは極力避け、移動時などやむを得ないときのみの使用にします。

右利きの方にお勧めしたいのが、左マウスです。キーボードの右方にはテンキーがついていることが多く、そのまた右にマウスを置くと遠い位置に手を伸ばすことになり、脇が開き、肩に無理がかかります。ただでさえ利き手である右手の負担は大きく、それに加えて不自然な位置で指を酷使するので、体の故障が出るのは当然ともいえるでしょう。

そこで、マウスを左利き用に設定して左手で使用します。切り替えせずにただ左に置くのでは、頻度の高い「左クリック」を中指でするこ

とになり長時間では負担が大きくなります。最初は大変ですが、1週間もすれば慣れるので、まとまった休日に家で左マウスの練習をすれば十分でしょう。体の負担が軽減するだけでなく、テンキーやエンターキーなどとマウスを両手で使えるのは非常に便利です。

たかが肩こりとはいえ、それはつらいものです。指先まで痺れるような感じや、首まで凝る、目まいや吐き気などが併発することもあり、決して侮れません。運動・ストレッチと左マウスで、ぜひ予防してみてください。



欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
（ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
（イギリスおよび
アイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>