

Dr.わーだ一の養生記

vol.43

「肩こりと頭痛」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



子猫は母猫に首の後ろを噛まれて運ばれても痛がりません。人間を含め哺乳類はみな首の後ろの痛覚は鈍いそうです。それで、肩や首が凝っても症状が出にくく、人に押さえられて初めてギヤーとなり凝りに気付きます。肩の凝りは放散痛という別の場所に痛みが出る悩ましい筋緊張性頭痛を引き起こします。この頭痛は、肩や首の痛いところを圧迫されている間だけ消えるという特徴があります。人間は起きている間は顔を上げ、肩は後ろ上方に引き上げていますが、感覚が鈍いために凝りを感じません。鞆をじっと持っていて生じた腕の凝りは動かすと回復します。現代の日常生活では肘が肩よりも高い位置で腕を使うことは少なくなり、凝りが自動的には取れないのです。スポーツでは全身の筋肉を使いますが。肩こりは人間特有の症状です。猿もチンパンジーも移動は四つ足で木の実を取って食べますから、肩や首が運動不足になって凝りが生じるようなことはないのです。逆に肩こりと無関係な頭痛はすぐに治療が必要かも。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月〜土〉9:00〜12:00、〈月火・木金〉19:00〜22:00

休診日:日祝・盆・年末年始