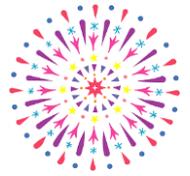




加地薬局かわら版

2014年8月



🌻 肩こりを改善するには

肩こりは一般に病気として認識されていませんが、長期に症状が持続し、日常生活に支障をきたして悩む方が多いようです。

肩こりは、首と肩の周辺の筋肉が収縮して緊張している状態を指します。

収縮した筋肉は、それ以上収縮できないため、力が出ません。それを補うために、周囲の筋肉を収縮させるといふ悪循環に陥り、疲れや痛みを感じるようになります。

つまり、肩こりを改善するためには、筋肉の収縮が続かないようにすると同時に、収縮した筋肉を弛緩させて力が出るようにする必要があります。

🌻 日常生活の姿勢を改善しましょう

腰をかがめ、あごを突き出す姿勢は肩凝りのもとです。

背筋を伸ばし、あごを引いた姿勢を心掛けましょう。

ときどき腰の後ろで手を組む（肩甲骨を寄せる）と首や肩の筋肉の緊張を緩めることができます。



🌻 入浴で筋肉を温めましょう

体の表面だけでなく、筋肉を温めることを意識してください。

夏場は特に入浴をシャワーだけで短時間に済ませがちですが、なるべくぬるめの湯船にゆっくりと首まで浸かることをお勧めします。**筋肉が温まり、リラックスした状態で良質な睡眠をしっかりとることができれば、肩こりの改善を助けます。**

マッサージをするときは、筋肉を壊さないように、痛みを感じない程度に軽く筋肉の繊維に沿ってさするのが望ましい方法です。

マッサージによる「もみ返し」を起こしにくくするには、マッサージの直後に入浴するのがお勧めです。

🌻 筋肉を動かす運動をしましょう

上半身の筋肉を動かす運動をしましょう。ストレッチだけではなく、力を込める動作も重要です。

水泳、ラジオ体操などが効果的です。

最初のうちは肩の痛みなどで運動をつらく感じるかもしれませんが、しばらく続けるうちに症状が改善することが多いようです。自分の体調に合わせて、無理のない運動を心掛けましょう。



医師から肩こりの薬を処方されている方は、医師の指示に従って下さい。

筋肉の凝りをほぐす飲み薬には、眠気が出る事があるので注意しましょう。

貼り薬は、かぶれを防ぐために、汗や水分を拭いてから貼るようにしましょう。



ケトプロフェン製剤（モーラステープ、モーラスパップなど）は、貼付部位に直射日光が当たると**光線過敏症**を起こしやすくなります。使用中および使用後も当分の間は、貼ったところを服やサポーターなどで覆い、日光にあてないようにしましょう。

光線過敏症とは・・・

『日光アレルギー』とも呼ばれ、普通は反応を起こさない紫外線量で敏感に炎症を起こす状態をいいます。薬（貼り薬など）によって光線過敏症を起こすこともあり、皮膚が腫れたり、かぶれたようになることがあります。

今の時期は紫外線が強いため、特に注意しましょう。

皮膚に異変を感じた場合は、受診をお勧めします。

