

## 肩凝り(Stiff shoulders)の判断と対応

### 「肩凝り」とは？

何の病気もない人でも「肩凝り」を感じることはありますが、基本的には症状を表す言葉でしかありません。つまり、「肩凝り」は何らかの病気の症状の一つとして捉える必要があります。

厳密に「肩凝り」という言葉を解釈すると、後頭部から肩および肩甲部にかけての筋肉のしこりを指すのでしょう。このことは、明治時代では一般に、「肩がはる」が使われていましたが（樋口一葉の「ゆく雲」1895年=明治28年でも使われていた表現）、

夏目漱石の「門」（1910年=明治43年）で、「指で圧してみると、頸と肩の継目の少し脊中へ寄った局部が、石のように凝っていた。およねは男の力一杯にそれを抑えて呉れと頼んだ。宗助の額からは汗が煮染み出した。それでもおよねの満足する程は力が出なかった。」という表現ではじめて「肩が凝る」という言葉が使われたことから言えるでしょう。

これにより日本では、「肩凝り」を「が硬い」「がはっている」「が疲れている」「が弱っている」「がずれている」

などと説明を受け、「ギューギュー・モミモミ・ゴキゴキ」を強くさえやれば何でも楽になると誤解され、現在では、後頭部から肩および肩甲部にかけての不快感、違和感、鈍痛などの症状も含めた総称として用いられているのが現状です。

よく欧米人には「肩凝りがない」と言われますが、同じ人間ですから同様の症状はあります。ただ欧米では、部位を頸・肩・背中と限局的に、症状を具体的に表現するのに対し、日本では、「肩凝り」という曖昧な表現をするだけのことです。このことは、頸から肩・背中に現れる様々な症状を具体的に表現することで発見できる病気を見過ごす結果となっています。



### 「肩凝り」の原因を追究しよう

「肩凝り」という後頭部から肩および肩甲部にかけての不快感、違和感、鈍痛などの症状が現れる病気は、骨格系、筋系、脳神経系、消化器系、呼吸器系、循環器系、内分泌系などの様々な分野に見られます。自分から部位を限局的に、症状を具体的に訴え、細かく聞き取りをしてくれる医療系の施設に行きましょう。

ちなみに当院では、頸・肩・背部の動きの制限とそれにもなう症状などを検査して対応が可能かどうかを判断しますが、可能であってもなくても「肩凝り」がどんなときに感じるかを聞いて、以下の訴えがあるときは、病院での相談を勧めています。

- |                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 1) いつも絶え間なく                | - 内科・脳神経外科・精神科                                   |
| 2) ちょっと横になると               | - 横になるだけで感じるなら胸部外科<br>- 食後に感じるなら腹部外科             |
| 3) 食前・食後                   | - 腹部外科・内科                                        |
| 4) 食事のあとかた付け               | - 腹部外科                                           |
| 5) 起きたとき                   | - 内科・心臓外科・脳神経外科                                  |
| 6) 動いて脈が上がったとき             | - 内科・心臓外科                                        |
| 7) 不眠                      | - 耳鼻咽喉科・精神科                                      |
| 8) 手先のしびれ                  | - 頸・上肢の動きで増減すれば整形外科<br>- 頸・上肢の動きで影響なければ脳神経外科・精神科 |
| 9) 他に症状があり、明らかに他の疾患が疑われるとき | - 症状にあった病院                                       |

最近では、「肩凝り」専門に扱う科を設置している病院もあるようです。病院できちんと相談して、病気かどうかの診断（法的責任がともなう）をしてもらいましょう。病気を扱う資格のない（資格を定める法律のない）施設の「姿勢が」「が弱っている」「がずれている」などの説明で納得してはいけません。