

第26回漢方教室（漢方）

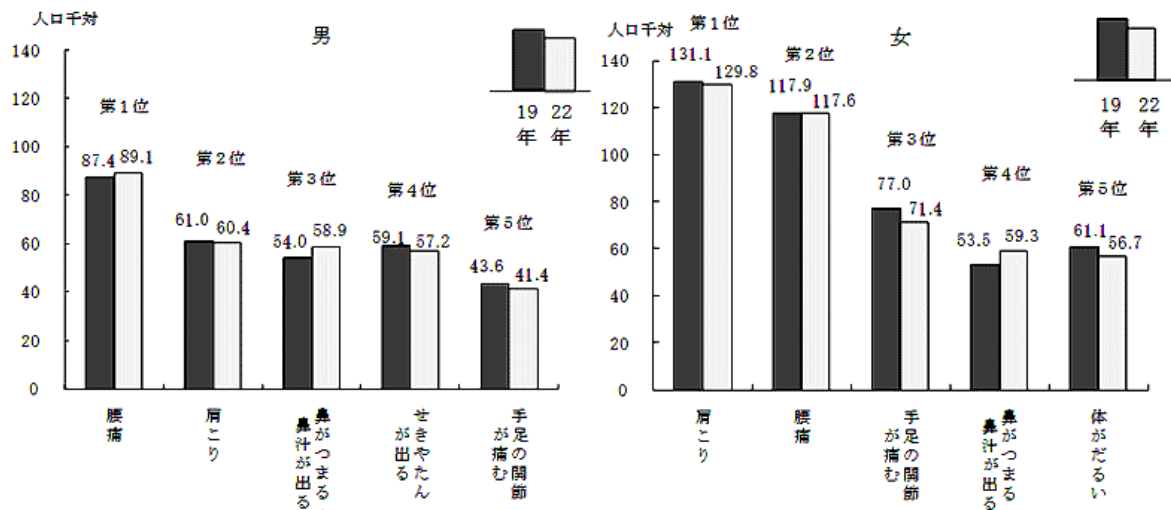
凝ったなと思ったら漢方—肩こり、首こり、背中のこり—

I. 肩こりとは

- 「肩こり Stiff neck and shoulder：原因を問わず、僧帽筋を中心とした肩甲帯筋群のうっ血・浮腫により生じた、同部のこり、はり、こわばり、重圧感、痛みなどの総称。高血圧、更年期障害、頸椎疾患、胸郭出口症候群、動揺肩、なで肩などが原因として考えられている。」
(医学書院『医学大事典』)
- 「身体表現性障害」
(国際疾病分類 ICD-10)
- 「項頸部から僧帽筋エリアの諸筋に生じる主観的に詰まったような、強ばった感じや不快感・こり感・重苦しさや痛みをきたる症候の総称である。日本では「肩こり」という名称により「肩」を指す表現が用いられているが、これは日本独特のもの同症状を諸外国では首や背中の疾患として示している事が多数である。また頸肩腕症候群の初期症状である場合もある。」
(Wikipedia)

II. 肩こりは国民病？

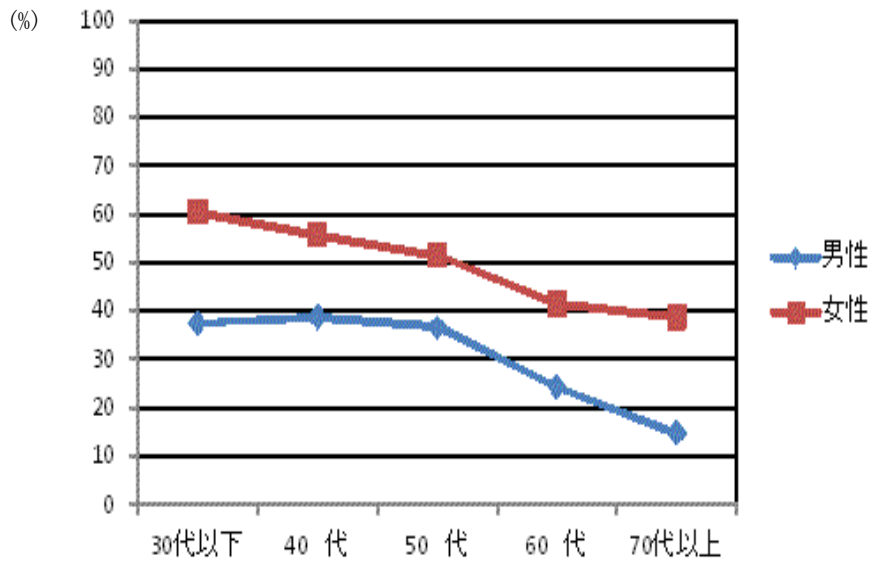
1 平成22年国民生活基礎調査の概況（厚生労働省）



注：有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。

性別にみた有訴者率の上位5症状

2 肩こりを訴える人の割合（長野県旧長谷村フィールド調査より）



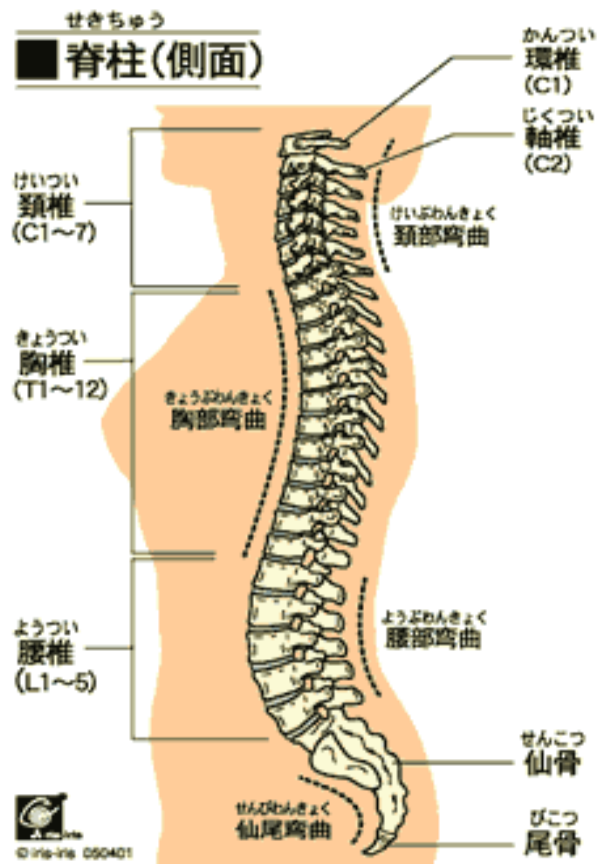
「肩こりがある」と回答した人の割合

新井信、他:日本東洋医学雑誌 61(2): 154-168, 2010

Ⅲ. 背中や肩の人体構造

1 S字カーブを描く脊柱

- 人間の脊柱はS字カーブ
 - 人類が直立歩行を獲得したことで生じた適応！
 - 猫や犬には肩こりはない？
- 頸椎は可動域（動く範囲）が大きい
- 頭部は3~4kgの重さがある
 - 頸椎を支える特定の筋肉に負担がかかる
- 腕の重さは合計で約10kg
 - 肩周囲への筋肉の負担になる

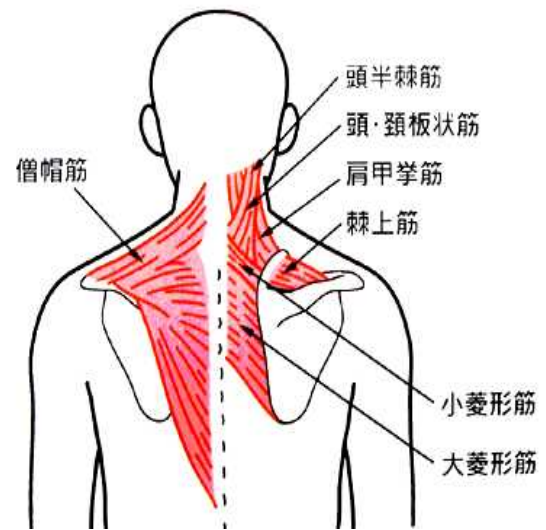


<http://www.katacori.com/cause/vert>

[.htm](#)

2 首を支える筋肉群

- ・筋肉の疲労が肩こりを引き起こす。
→ 特に僧帽筋(そうぼうきん)が肩こりと深く関与
- ・筋力が弱くて“なで肩”の女性は要注意!



<http://iryu.kurume-u.ac.jp/bumon/higuchi04.html>

IV. 肩こりの原因

1 原因となる病気が明らかでないもの

- 1) 姿勢不良：猫背、長時間のコンピュータ作業など
- 2) ストレス：精神的なもの、クーラーによる冷えすぎなど
- 3) 運動不足：なで肩など

2 整形外科的疾患に伴うもの

- (1) 変形性頸椎症
- (2) 頸椎椎間板ヘルニア
- (3) 頸椎捻挫 (外傷性頸部症候群)
- (4) 頸椎後縦靭帯骨化症
- (5) 肩関節周囲炎 (五十肩)
- (6) 頸肩腕症候群
- (7) 胸郭出口症候群
- (8) リウマチ性多発筋痛症
- (9) 繊維筋痛症 など

3 その他の疾患に伴うもの

- (1) 高血圧症
- (2) 狭心症
- (3) 更年期障害
- (4) 抑うつ
- (5) 貧血
- (6) 眼精疲労
- (7) かぜ症候群
- (8) 咬合不全、歯周病 など

V. 注意が必要な肩のこりや痛み

下記のような肩こりは要注意!

- ・頭痛、頭重、めまい、吐き気、動悸などの症状をともなう
- ・痛みが徐々に強くなる
- ・痛む箇所が一定しない、あるいは肩や首全体が痛む
- ・腕や手指、足先、大腿部など、手足のしびれがある

- ・腹や胸の痛みをともなう

VI. 原因となる病気がない肩こりの治療

1 生活習慣の改善 → 最も重要な治療法！

- ・姿勢不良（猫背、同じ姿勢を長時間とり続けるなど）が意外と多い！
- ・日常生活や食生活が不規則

2 理学療法

- ・温熱療法、超短波療法、けん引、マッサージなど
→ 拘縮した筋や関節の血流を改善し、柔軟性を回復するとされる。

3 運動療法

- ・ストレッチ、肩こり体操など
- ・下記 URL を参照

http://www.nabolin.com/condition/self/improve/shou_exer.html

4 鍼灸治療

有効！

5 薬物治療

1) 西洋薬

筋弛緩薬、消炎鎮痛薬、ビタミン薬、湿布薬など

2) 漢方薬

a) 首筋の凝り

- ・脊柱に沿って背中が凝る、いわゆる縦長の凝り（項背強）
には“葛根（かっこん）”を用いる

①葛根湯[1]（かっこんとう）

胃腸が丈夫／緊張性頭痛／むちうち

②桂枝加葛根湯[026]（けいしかかっこんとう）

葛根湯で胃腸の具合が悪くなる人

b) 首から肩にかけての凝り

- ・横長の凝り（頸項強）には“柴胡”や“芍薬”を考える。

①柴胡桂枝湯[10]（さいけいしとう）

第一選択薬

②大柴胡湯[8]（ださいことう）

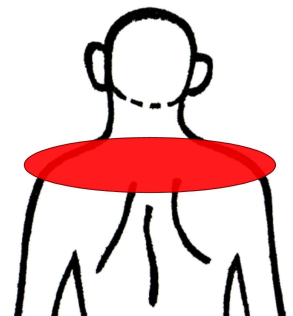
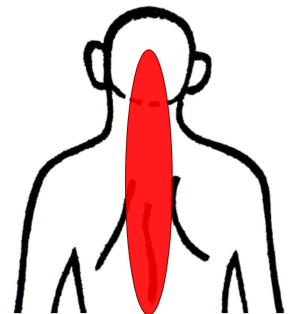
筋肉の発達が良好／便秘

③芍薬甘草湯[68]（しゃくやくかんぞうとう）

急性／こむらがえり／痛み

④芍薬甘草附子湯[069]（しゃくやくかんぞうぶしとう）

急性～慢性／冷え／痛み



慢性化したものには本方を用いる

c) 胃腸虚弱による凝り

- ・ 体格は痩せ、筋肉の発達が悪い人に用いる
→ 漢方薬で胃腸が強くなると、筋肉の質や量が良くなり、凝りが改善する
- ・ 実際の筋緊張の程度に比べて訴えが強い（虚証の凝り）
- ・ 長期間服用すると、肩こりや腰痛などが楽になる

① 六君子湯 [43] (りっくんしとう)

胃もたれ／食欲低下

② 半夏瀉心湯 [14] (はんげしゃしんしとう)

みぞおちの張りやつかえ感

d) 瘀血に伴う凝り

- ・ 月経に一致して増悪する凝りは“瘀血(おけつ)”と考える

① 桂枝茯苓丸 [25] (けいしぶくりょうがん)

比較的がっしりした体格／冷えのぼせ／月経トラブル

② 加味逍遙散 [24] (かみしょうようさん)

更年期障害／自律神経失調（動悸・不安など）

③ 当帰芍薬散 [23] (とうきしゃくやくさん)

比較的虚弱な体格／手足の冷え／むくみ／色白

e) 痛みを伴う凝り

- ・ 凝りよりも痛みを和らげるのであれば次の処方を考える

① 麻杏薏甘湯 [78] (まきょうよくかんしとう)

胃腸が丈夫／市販の痛散湯[®]は本方に防己(ぼうい)を加えたもの

② 薏苡仁湯 [52] (よくいんしとう)

慢性化した痛み／胃腸が丈夫

③ 五積散 [63] (ごしゃくさん)

冷えて痛みが悪化／クーラーで冷やして発症／上熱下寒

④ 桂枝加朮附湯 [18] (けいしかじゆつぷしとう)

関節痛一般／温めると具合がよい

⑤ 二朮湯 [88] (にじゆつしとう)

五十肩

VII. 症例（なかせりこさんの場合）

私は事務関係の仕事をしていて、1日6、7時間はパソコンに向かっています。そのせいか、右の肩甲骨のあたりが張って重苦しい感じがずっと続いています。特にクーラーに長い時間当たっているとつらくて、右肩から指先にかけてうずくような痛みが出てきます。鎮痛剤を飲んでも痛みはあまり良くならないばかりか、かえって胃の具合が悪くなってしまいます。

漢方や鍼灸を試してみたいのですが、効果がありますでしょうか。

中瀬理子（45歳・仮名）

この症状から考えられる整形外科的疾患 → 漢方治療を行う前に診断をつける！

- (1) 骨転移や軟部腫瘍などの腫瘍性疾患
- (2) 化膿性椎間板炎などの感染性疾患
- (3) 頸椎変形性脊椎症、靭帯骨化症
- (4) 胸郭出口症候群
- (5) 肩関節周囲炎
- (6) 肩腱板断裂（変性）など

(1)・(2)

- ・まれではあるが、整形外科的治療が優先されるため、見逃してはならない。

(3)～(6)

- ・軟骨変性や老化、骨格の問題などを背景に発症し、慢性の経過をたどることが多い。
- ・実際には(3)～(6)のいくつかの疾患が絡んでいる、あるいは原因不明のものも多い。
- ・一般に中年女性の慢性的な肩の張りは、ほとんどが生活習慣や姿勢不良に起因する運動機能障害である。
- ・治療は、症状を緩和する目的で、前述した治療法をいくつか組み合わせて行う。
- ・根治というより、うまく付き合っていくことが基本である。

〈本例の場合〉

鎮痛剤が無効！

- ・生活習慣（姿勢不良など）の改善
- ・マッサージ、温熱療法などの理学療法
- ・ストレッチ、肩こり体操などの運動療法
- ・漢方治療
 - 桂枝加朮附湯[18]（けいしかじゅつぶとう）、麻杏薏甘湯[78]（まきょうよくかんとう）など
- ・鍼灸治療 など