

姿勢と肩こりの関係について説明する岩貞氏。写真のように首を前に突き出す姿勢が肩こりの悪化を招くという



医療ジャーナリスト

伊藤隼也が行く!

ニッポンの医療現場 第21回

## “生活の質”を高める医療Ⅱ 現代人を悩ませる 「肩こり」対策に迫る!

平成19(2007)年の「国民生活基礎調査」によると、肩こりは男性では2番目、女性では最も訴えの多い症状となっている。肩がこったらマッサージや整体などでほぐすのも悪くはないが、他人任せでは根本的な解決にはつながらない。やはり肩こりは自分で治すものなのだ。

慢性的な肩こりが  
たった数日で治ることも

パソコンに向かって仕事や作業をする人が増えたせいか、慢性的な肩こりで悩む人は少なくない。もはや現代病といえる肩こりを、根本から改善する方法として最近、注目され始めたリハビリテーションがある。マッケンジー法だ。

マッケンジー法とは、ニュージーランドの理学療法士ロビン・マッケンジー氏が考案した、主に姿勢改善とエクササイズを活用した治療法だ。マッケンジー氏はそれまでの常識をくつがえす「腰を反らせる」動きが腰痛解消につながることを発見。長い時間をかけてマッケンジー法を確立した。これが画期的な腰痛治療法として、アメリカやイギリスなど世界各国の医療界で評価され、わが国でも昨年、テレビや雑誌などで取り上げられたことで、一気にその名が広まった。

「実は、このマッケンジー法は腰痛だけでなく、肩こりや首のこりにも応用することができるのです」



姿勢が悪いことで起こる肩こりには、首を後ろに反らし姿勢を直すエクササイズがとくに有効だという

これらは対症療法であって、根本的な解決法ではなく、一時的に和らいでも、多くは再発してしまふ。

その点、マッケンジー法は、どのような姿勢や動作でこりや痛みが出るのか、その人の問題点を細かく分析し、エクササイズと姿勢改善で根本的な解決を目指す。

例えば、肩こりは、肩や首の筋肉の緊張や、血管収縮による血行不良、神経の圧迫などによって起こると考えられているが、岩貞氏によると、猫背であることによる姿勢不良、首と肩の距離を縮め、そこにある筋肉や血管、神経などに異常なストレスがかかるため、血行不良などを引き起こしやすいという。

「そういう姿勢

の人に、後頭部を上へ引き上げられていて、首の感覚を持ってもらった上で、首を後ろに動かしてみると、こりが和らぐという例が少なくありません。それ

だけでも姿勢と肩こりが関係することが分かります」と思います」(岩貞氏)

もう一つマッケンジー法が他の方法と大きく違う点は、「自分で治す」、つまりセルフメディケーションを目的にしているところだ。

セラピストは何らかの施術をするわけではなく、その人の肩こりの原因を見つけたら、その人に合ったエクササイズの正しいやり方と適切な姿勢のとり方を教えたりするのみ。それを持ち帰って、自宅や職場で実践するのはあくまでも自分だ。したがって、マッケンジー法では、初回面接時に症状はもちろんのこと、日常生活、仕事などについても細かく尋ねる。とくに日常の動作が重要なキーワードとなる。

「例えば、キーボードの手前に資料を置いて作業をする方がいますが、そうすると腕が前に伸びてしまう。腕の重さが肩関節にかかるので、肩こりが生じやすいのです。そういう場合は、キーボードと資料の位置を変えるだけでだいぶ改善されます」(岩貞氏)

こういう具体的なアドバイスの一つは、マッケンジー法を受けたい人も、肩こりがなぜ起こるのか、そこがしっかりと理解できるといえる。それにより、他人任せから自分で治そうという意識が変わり、正しいエクササイズと姿勢へのモチベーションにもつながるそうだ。

### 自分の体の不具合は最新知識を活用して治す

マッケンジー法はセラピストのもとで行うのが望ましいが、比較的軽い肩こりなら、マッケンジー法の本や雑誌で試すこともできる。ただし、その場合は注意点がある。

例えば、少し首や肩を動かしただけで手先までビリビリとしびれる場合、あるいは交通事故や転倒などの外傷で首や肩を大きくひねった直後などは、まず整形外科で診断してもらったほうがいい。

「また、正しいエクササイズと姿勢を続けてもよくない

らないような重症の肩こりは、歯の噛み合わせや目の問題、心理的な要因が絡んでいる可能性があるため、セラピストに一度、ご相談ください」(岩貞氏)

肩こり一つでも放置し続ければ、慢性的な頭痛の原因にもなり、ときには日常生活や仕事に支障をきたすこともある。さらに、根本的に治す方法があるにもかかわらず、漫然と大して効かない治療を続ける専門家も少なからず存在する。

やはり、自分の体の不具合は、最新の知識を活用して治せるものなら治したい。そういう意味でマッケンジー法は要注目である。

マッケンジー法は自分で治すエクササイズ

一般的に、肩こりはマッサージや鍼灸、整形外科で行われる温熱療法などの理学療法を受けた後、痛み止めや貼り薬を用いたりして治療することが多いが、こ



専用の器具を首にかけてエクササイズすることで治療効果が得ると、岩貞氏