

No5

# からだの 取扱説明書

森の木脳神経脊髄外科  
リハビリテーション科 科長  
作業療法士 園田

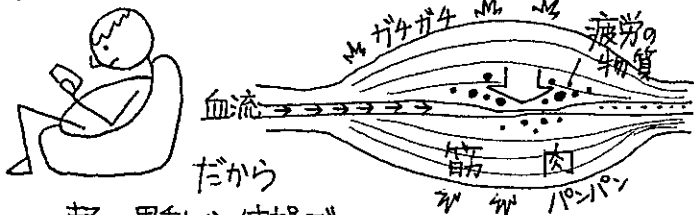


今回のテーマは

『それただの肩こりじゃないかも  
肩こりには2つの原因があります。～しびれの正体と頸椎との関係～』

## 1) 筋肉由来の肩こり

長時間 同じ姿勢で居る → 筋肉がこわれる → 血流の低下 → 筋肉の疲労がたまる



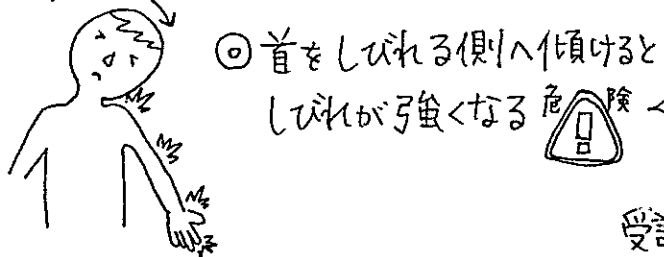
だから  
軽い運動や体操で  
筋肉を動かすことで楽になることが多い!!

## 2) 頸椎由来の肩こり



### しびれ① 神経根タイプ

特徴・片側がしびれる (右or左)  
○ 肩～腕～手・指先へ伝わる



◎ 首をしびれる側へ傾けると  
しびれが引強くなる ⚠️

### しびれ② 脊髄タイプ

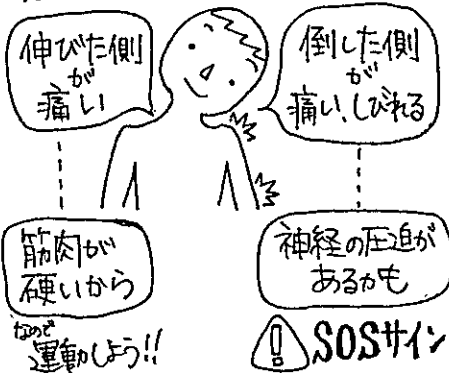
特徴・両手、両脚がしびれる  
○ 指先の細かい動きが悪くなる  
◎ 歩きにくくなる ⚠️  
(脚のつっぱり感や膝が折れる感じ)  
○ 排尿・排便の違和感など

重症化する  
危険なサイン ⚠️

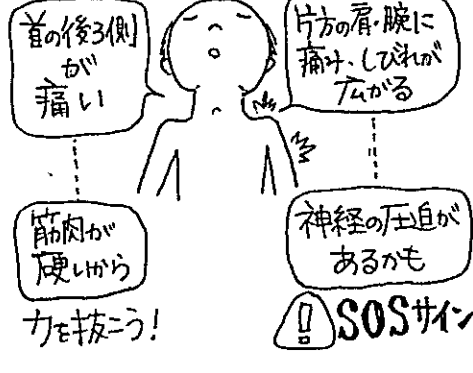
受診し相談しよう!!

## 《セルフチェック》

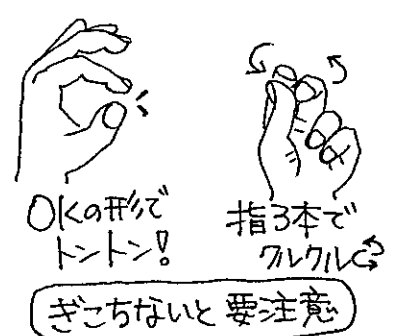
1. 首をゆっくり横へ倒す



2. ゆっくり上を向く



3. 指を動かしてみる



### まとめ

肩こりにもいろいろある  
放ったらかしにしない

しびれは身体の  
SOSサイン

危険なサインを感じたら  
早めの相談を

