



かた 肩がこるのはどうして

けっこうふりょう げんいん かんが 血行不良が原因とする 考え

「肩こり」ということばを、よく^{みみ}耳にします。しかし、^{かた}肩こりの^{げんいん}原因というのは、いろいろ^{かんが}考えられているのですが、まだ、はっきりわかっていないのです。

いろいろな^{かんが}考えの中に、^{かた}肩がこるのは、^{かた}肩の^{けっこうふりょう}血行不良が^{げんいん}原因とする^{かんが}考えがあります。わたしたちの^{からだ}体には、^{からだ}体の^{けっかん}すみずみまで^{けっかん}血管がはりめぐらされ、^{ひつよう}必要な^{さんそ}酸素や^{えいよう}栄養を^{けつえき}血液が^{はこ}運んでいますが、その^{けつえき}血液の^{なが}流れ（^{けっこう}血行）が悪くなり、^{かた}肩がこるのだというものです。たしかに、^{ちようじかん}パソコンなどに^む長時間向かっていると、^{かた}肩がこったり、^{とし}年をとると^{かた}肩がこったりすることから^{かんが}考えると、^{かた}肩がこるのは、^{けっこうふりょう}血行不良が^{げんいん}原因ということがいえそうです。

きんにく ちよう げんいん かんが 筋肉のきん張が原因とする 考え

もう一つは、^{かた}肩の^{きんにく}筋肉の^{ちよう}きん張が^{げんいん}原因だとする^{かんが}考えです。たしかに、^{ひと}えらい人の^{まえ}前で、^{かた}こちこちになって^{かた}肩がこるといのは、^{かた}肩の^{きんにく}筋肉の^{ちよう}きん張が^{げんいん}原因ということがいえそうです。しかし、^{いま}今のところ、この二つともが^{ただ}正しいという^{いけん}意見もありますし、^{かた}ほかに、^{かた}肩の^{きんにく}筋肉が、^{なん}何らかの^{げんいん}原因で^{つよ}強く^ひ引^ば張られて^お起こるとい、^{べつ}別の^{いけん}意見もあって、^{かた}決定的な^{かた}肩こりの^{げんいん}原因といのは、わかっていないのです。（監修・保志 宏）

