

第15回

その肩こり、大丈夫ですか？

ナビゲーター>>>



シリーズ監修
堀 美智子 Michiko Hori
(医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー)



臨床解説
目崎 高広 Takahiro Mezaki
(榊原白鳳病院 神経内科 診療顧問)

肩こりは、身近な症状の一つです。肩こりの多くは筋肉の疲労によって起こりますが、時には大きな病気の症状として現れることがあります。

なかでも今回は、神経系が関係する肩こりや、

肩こりの裏に潜む病気を見逃さないように、神経内科の専門医・目崎高広先生に、肩こりを伴う神経疾患やメカニズムについて、解説していただきました。

本シリーズでは、読者自身の学習の手助けになるようポイントを絞っています。構成は、店頭で相談者からのヒアリングによるトリアージ→OTC医薬品の選択→情報提供までを「三つのポイント」で展開し、参考情報はアイコンで区別しています。



覚えておこう！

店頭で相談業務を担う専門家として、ぜひ覚えておきたいこと



こんな話も？

興味や理解をより広げるためのコラム

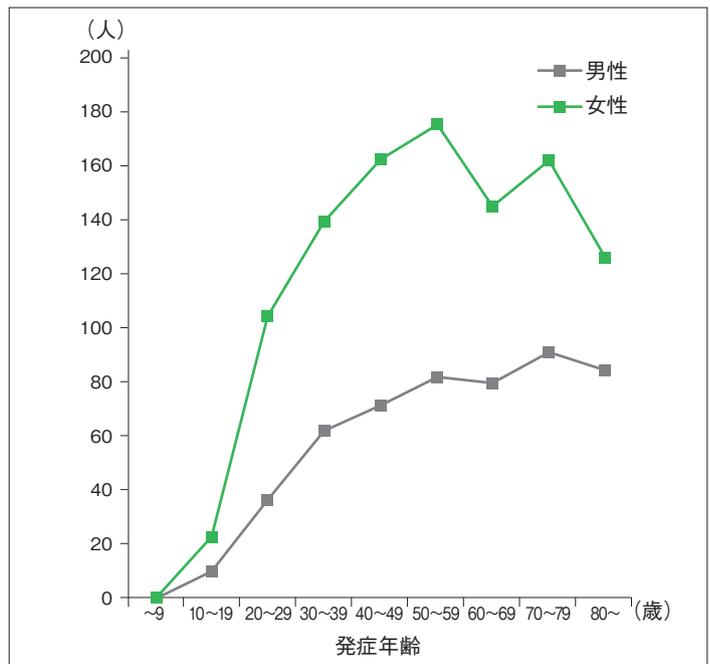
肩こりに悩む人が多い現状

肩こりは、肩がだるい・重い・痛いなどが主な症状です。日本人の多くが、肩こりでつらいという経験をしているのではないのでしょうか。

平成25年の国民生活基礎調査では、肩こりは女性が多めで多く訴える自覚症状（人口1,000人に対して約125人）であり、男性では腰痛に次いで2番目に多い自覚症状（人口1,000人に対して約60人）でした。

自覚症状を訴える人の割合は、未成年ではさほど男女差はありませんが、20代になると女性が急増し、50代でピークに達します。女性ではその後、むしろ減少傾向に転じるのに対し、男性では年とともに増加する傾向が続きます（図1）。

図1 肩こりの有訴者数（1,000人あたり）



厚生労働省 平成25年 国民生活基礎調査の概況より作成

■ 店頭でのナビゲーション事例



今回は、40代半ばくらいの印象の男性からの相談事例です。

まず、店頭でのナビゲーションを考えるにあたり、相談事例をみてみましょう（**1**～**2**は14ページに対応）。

相：肩こりがひどいので、何か薬が欲しいのですが。

専：肩こりですね。だいぶお疲れですか？

相：そうなんです。このところ忙しく残業が続いて。机でパソコンばかり見ていると、目までぼやけて。

専：それは、おつらいですね。目のかすみもあるのですね。

肩こりはこのあたりですか？ それ以外に、何か症状

はありますか？ 頭痛とか、手がしびれたり、眠れなかったり、食欲がないとか。

相：よく寝ているし、食欲もあるけど、朝、起きると**体がだるくて**。夜も真っ直ぐ帰って休めばいいのかもしれないけど、付き合いもあるからお酒も飲まないといけなし。

専：本当に大変ですね。**お酒は毎日？**

相：ほぼ毎日かな。まあ、仕事だけでなく、気分転換とストレス発散に飲むことも多いからね。

専：でも、ほどほどにしてくださいね。

相：はいはい（笑）。

専：ところでよく寝ていらっしゃるということですが、朝起きた時に熟睡感はありますか？

相：酔っぱらったままで寝てしまうと、朝起きた時、特にだるいですね。それに、**パソコンでメールをチェックして夜更かし**すると、朝から肩こりがひどいみたいです。熟睡感はあまりないですね。

専：酔って眠ると睡眠の効率がよくないので、疲労が十分にとれていないかもしれませんね。

また、**パソコンの画面を長時間見つめると、目が疲れるだけでなく、とても神経を刺激してしまいます。そのまま床につくと、筋肉の緊張がほぐれにくい**ようです。

まず、できれば**生活習慣を見直していただき、ビタミンB1などのお薬も検討**されてはいかがですか（以下、略）。

現在の症状と部位の確認（**1**）。主訴は肩こり

相談者の外見、声の調子などを観察。それを手がかりに質問をし、どんな状態なのか、原因と思われることはないかななどを聞き出す

自分の肩や首あたりを指しながら、部位を特定して確認

肩こり以外の症状の有無を確認（**2**）

倦怠感を訴えている

お酒を飲む習慣があることも確認

疲れを訴える相談者の場合、話を聞き、軽い会話をすることが息抜きになることもある

就寝前の状況から筋肉が緊張しやすい習慣があることがわかる

休息不足が考えられるので、眠りに対するアドバイスや、肩こりを改善しないことによる悪影響の可能性を考え、ビタミンB1主薬製剤を提案

相：店頭を訪れた相談者 専：薬剤師もしくは登録販売者などOTC医薬品の販売専門家

ポイント ヒアリング(情報収集)、病態の推定

肩こりの症状は色々です。肩こりに潜む重大な疾病を見逃さないようにしましょう。



✓相談者から引き出したい情報

1 肩こりの症状と部位の確認

肩こりの原因は、様々です。その背景に受診が必要となる疾患が潜んでいないかを確認することが重要です。

そのためには、肩こりの原因と思われるものを知るための情報収集が必要となります(1)。そこで、まず、現在の症状と、その部位、原因として思い当たるものがないかを聞き出します。肩こりの部位の特定のためには、自分自身の首や肩のあたりを指し示して確認したり、あるいは、相談者に「どのあたりのこりがひどいですか」と、指し示してもらってもよいでしょう。

また、肩こり以外の症状の確認(2)については、「ほ

2 肩こり以外の症状の有無

かに症状はありますか」と聞くだけでは、相談者が肩こりに関連すると思うものしか、訴えとして挙げてこない可能性もあります。頭痛、しびれ、あるいは、うつ病の可能性も念頭に置きながら、食欲や睡眠などについて具体的に質問するとよいでしょう。

今回のケースは、肩こり、目の疲れ、疲労感の訴えです。ほかに症状のない肩こりの場合は、ビタミン薬などのOTC医薬品で様子を見てもらえばよいと考えられます。

また、生活習慣のアドバイスも行い、睡眠に関する助言や肩こり体操なども有効であることを紹介します。

●医師はこんなところもみている

●あれも肩こり、それも肩こり!?

肩こりは症状を表す俗称で、正式な医学用語ではありません。定義がないので、人によって肩こりのイメージが異なる可能性があります。つまり、Aさんは背中が痛いことを肩こりと呼び、Bさんは腕がだるいことを肩こり

なで肩や歯ぎしりなど、肩こりが起こる理由は様々です。部位、症状など着目点のポイントをみていきましょう。



と呼んでいるかもしれません。

そこで肩こりの診察では、まず症状の部位や性質を問診で確認します(表1)。

表1 肩こりの傾向の確認項目

- どこに**症状**が起きているのか
後頭部、首すじ、肩背部、肩関節、上腕部などで起こった症状を、すべて肩こりと訴えている可能性がある
- どんな**性質**の症状か
だるい、重い、痛いなどの症状についても、もう少し詳しく(鋭い痛み、引っ張られるようなだるさ、押さえつけられるような重さなど)確認
- 肩以外の**部位**で、ほかに**症状**があるか

●肩こりのウラにある疾患を見逃さない!

一般的な肩こりの原因は首や肩、背中中の筋肉の疲労です。長時間のデスクワークやパソコンの使用、根を詰めた手仕事などで肩こりになります。ただし肩こりの背後には、副鼻腔炎や脳腫瘍、また神経や内臓の病気が隠れていることがあります。

それでは、15ページから肩こりを伴う神経疾患について、具体的にみていきましょう。

📎「肩こりは日本人だけ?」

欧米には日本でいう「肩こり」に対応する言葉がないといわれ、「stiff neck」という表現が肩こりに相当すると考えられることがあります。

一般的に言葉は、重要度の高いものほど短い単語になる

傾向があるため、欧米では日本人ほど肩こりを重要視していないのかもしれない。

病気や症状を表す言葉にも、その国の文化が色濃く影響しているといえるでしょう。

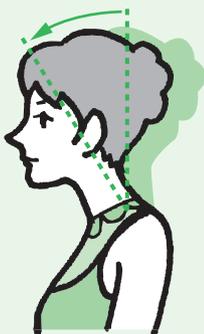


肩こりを伴う神経疾患

①緊張型頭痛

肩こりを伴う神経疾患で最も多いのは緊張型頭痛です。多くは、猫背や首が前に突き出るなど姿勢が悪いことで、肩や首の筋肉の緊張から肩こりや頭痛が起こります。

そのため、姿勢をよくすることが大切です。「胸を張って顎を引いてください」とアドバイスしましょう。肩甲骨の間にある筋肉の力が落ちてくると胸がすぼんでくるので、常によい姿勢を持続できなくても、時々胸を張るだけで肩こりの改善につながります。



緊張型頭痛という筋肉の緊張を伴うと思われがちですが、心身症的な側面が強い場合もあり、筋肉の緊張が強くない人も存在します。

頭痛の症状は、後頭部を中心に締めつけられるような痛みがあり、トクトクという拍動は感じません。特徴は、朝起きた直後に頭痛はなく、一日の後半になるほど、段々頭痛や頭重が強くなることです。片頭痛では頭痛発作が起きていない期間は比較的すっきりしていますが、緊張型頭痛では症状が継続します。

緊張型頭痛はうつ病に伴う抑うつ性の頭痛と症状が似ていますが、抑うつ性の頭痛では朝に最も症状が強く、午後に軽くなるという逆のパターンを示します。「朝が一番つらい」と言われたらうつ状態が関係しているかもしれないので、心療内科の受診を勧めたほうがよいでしょう。

緊張型頭痛の対処法として、医療用医薬品では、抗うつ薬が使われることがあります。

②なで肩症候群

なで肩も肩こりの原因になります。いかり肩では腕の重みを、骨格で支えることができます。一方、なで肩の人は腕の重みが肩の筋肉に直接かかり、肩全体が腕に引っ張られることとなります。首から腕にかけての神経（腕神経叢）も一緒に引っ張られるために、

手のしびれや痛みが起こることもあります。

手のしびれは、なで肩症候群でよくみられる症状です。残念ながら、なで肩の体格は直せないのが、対処法としては重い荷物を持たないように注意することです。重いものはキャリーバッグなどを利用し、日頃から姿勢をよくするように心がけてもらいましょう。



③筋膜性疼痛症候群と線維筋痛症

肩の痛みが強い人では、あまり認知度が低い筋膜性疼痛症候群や、線維筋痛症などの可能性があります。これら二つの疾患は症状が似ていますが、筋膜性疼痛症候群は痛む部位が限られ、線維筋痛症は痛む部位が全身に広がっているという違いがあります。

・筋膜性疼痛症候群

筋肉痛が主に首や腰に起こるため、肩こりを訴える人がいます。

筋肉痛があり、押されると強い痛みが圧迫部位から放散する「トリガーポイント」があることが特徴です。多くの場合、この部分を触診すると硬い筋肉の束（タウトバンド）が見つかります。また、押されると痛みのために跳び上がる「ジャンプサイン」がある場合もあります。



治療は神経ブロックが有効で、麻酔科のペインクリニックなどの受診が適切です。

・線維筋痛症

痛みの症状が全身にみられることのほか、微熱が続く、倦怠感が強いなど様々な症状が起こることが特徴です。

押すと痛い「テンダーポイント」が全身にあります。このテンダーポイントと呼ばれる圧痛点が、決められた18ヶ所のチェックポイントのうち、11ヶ所以上にあり、

しかも全身にまたがっていることが線維筋痛症の診断基準の一つになっています。筋膜性疼痛症候群は比較的元気ですが、線維筋痛症は精神的に不安定であることが多く、精神的なケアが非常に大事です。治療には、慢性疼痛治療薬や抗うつ薬などが用いられています。

線維筋痛症では全身に症状が起こるため、受診すべき診療科を絞れないまま多くの科を受診し、結局満足できるケアを受けられない患者さんが多くいます。日本線維筋痛症学会のWebサイトに紹介されている専門医を受診するのがよいでしょう*1。

*1 日本線維筋痛症学会 診療ネットワーク参加医療機関マップ
[URL] http://jcfi.jp/network/network_map/index.html

④ 頸部ジストニア (けいせいしゃげい) (痙性斜頸)

頸部ジストニアとは、首がねじれて正しい姿勢がとれない病気です。原因は、脳の運動調節障害のために首の筋肉の前後左右のバランスが崩れることで起こり、少なくとも一部は遺伝性と考えられています。首がねじれる、首の可動域が限られ、回すなどの動作がしにくい、首が痛いというのが三大症状です。患者さんの約6割は、痛みがあると訴えます。

肩こりのある人が、「首が傾いている」、「右や左に向きにくい」と訴える場合には、痙性斜頸が隠れていることがあります。

治療は、ボツリヌス毒素を注射するボツリヌス毒素療法が行われます。

⑤ 手根管症候群 (しゅこんかん) (手根管症候群)

中年期以降の女性に多くみられます。手首にある

手根管というトンネル内 (図2-B) で神経が圧迫されるため、指がしびれ、手の力が入らなくなりますが、高い頻度で肩こりも伴います。

⑥ 帯状疱疹

皮膚に発疹がみられない無疹性のこともあります。肩に発疹はみられなくても、神経の走行に沿って皮膚表面にヒリヒリとした痛みがあれば、帯状疱疹の可能性も考えられます。普通は発疹がないと帯状疱疹に気がつかず、肩が痛いので肩こりと訴えます。帯状疱疹を放置すると、後遺症で痛みが続きやすくなりますので受診勧奨しましょう。

⑦ 歯ぎしり

夜眠っている時に歯を食いしばるため、顎の筋肉の緊張が高くなり、頭痛や肩こりが起こります。特徴は、頭痛が朝起きた時に最も強いことです。時には痛みで目が覚めることがあります。



歯ぎしりの顎の動きは「ぐっと噛む」と「こする」の2つがあり、ギリギリと音が鳴るのはこする時のみです。強い歯ぎしりによって顎関節に変化が起きると、顎関節に痛みが生じ、口が開きにくくなります。歯ぎしりによって歯自体にも負担がかかってすり減るため、マウスピースで歯を保護したほうがよいこともありますが、頭痛の軽減にはつながりません。この頭痛を軽減するためには、筋弛緩薬などが用いられます。



肩こりを理解するために知っておきたい筋肉の構造

肩こりに最も関係するのは、頸部の筋肉の過剰使用による筋肉の疲労です。長時間の筋緊張によって、筋肉の血流が滞り、痛みの物質が蓄積されます。精神的な緊張や、ほかの部位の苦痛を我慢するような「肩に力が入った状態」が続いたり、また姿勢が悪かったりすると、肩こりの原因になります (図2-A)。

手のしびれが肩こりに伴っている場合は、手へ向かう神経が頸椎症により圧迫されている場合があります。また、親指

から中指、薬指の真ん中ぐらまでのしびれでは、手根管症候群の検査を行います (図2-B)。

● 目の筋肉と神経支配

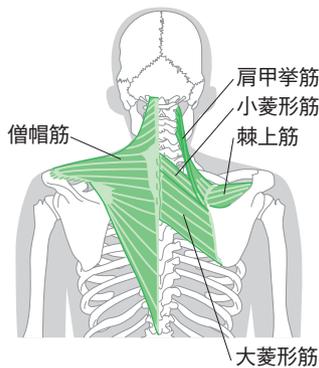
眼精疲労は肩こりの主な原因の一つです。目の使い過ぎのほか、視力に左右差がある場合も、眼精疲労になります。また、斜視も肩こりの原因になります。斜視とは両眼の視線が揃わない状態をいいます。目の焦点が合いにくいよ

肩こりは、肩だけの問題ではありません。全身が関係しています。肩こりのメカニズムを全身からみてみましょう。



図2

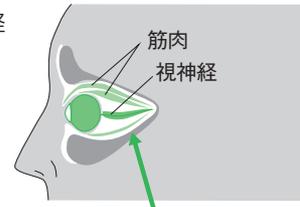
A 肩の筋肉



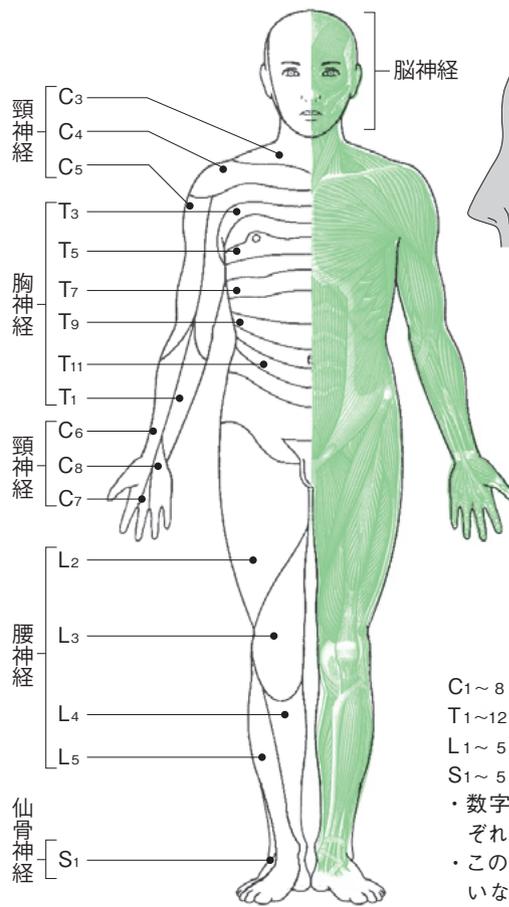
B 手根管症候群



C 目の筋肉と神経



目を動かす筋肉には
動眼神経など
複数の脳神経が関わる



C1~8: 頸神経
T1~12: 胸神経
L1~5: 腰神経
S1~5: 仙骨神経
・数字は何番目の神経かを表し、それぞれ支配している範囲が異なる。
・この模式図では全ての神経を示していない。そのほかに尾骨神経などがある。

うな場合、斜視が隠れている可能性があります。目の位置を保つために常にどこかの筋肉を無理に収縮させているため、すぐに目が疲れてしまい、肩こりや緊張型頭痛の大きな原因になるのです。目の動きには動眼神経などの脳神経が関わっています (図2-C)。

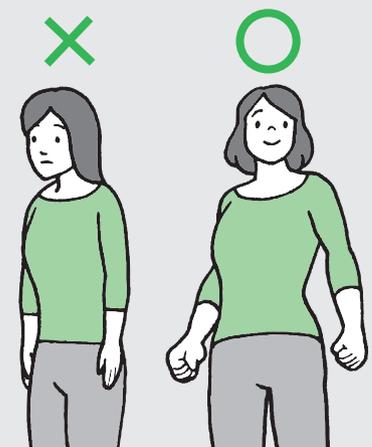
薬局・販売店では、肩こりを訴える人にはまず「目が疲れませんか」、「視力に左右差がありませんか」、「目の焦点が合いにくいことはありませんか」、「眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないということはありませんか」などと質問し、該当するものがあれば眼科の受診を勧めましょう。元々の原因になる眼精疲労に対処しなければ回復せず、症状を繰り返すこととなります。

●重い頭を支えている首(頸部)と筋肉

猫背や首を前に突き出した姿勢の人に肩こりが多いのは、4kg以上あるといわれる頭の重みを細い後頸部で支え

ているからです。後頸部の筋肉が疲労して緊張し、肩こりが起きます。特にデスクワークで下を向いたり、首を前に突き出したりして作業を続ける人は、かなりの頻度で肩こりになります。

目崎先生は姿勢のお手本として、日本のロボットアニメ「機動戦士ガンダム」を例に出し説明されています。あのように胸を張った姿勢をイメージして、肩こりの対処をしましょう。



📎 肩にまつわる話は、女性が多い？

冒頭でも取り上げたように、「肩こり」は日本人で訴えが多い症状の一つです。では、この言葉をいつ、誰から教わったのか覚えていますか？

童謡「肩たたき」には、「♪母さん、お肩をたたきましょ」という歌詞が登場します。

掃除や洗濯にまめまめしく働く女性や子どもをおぶった女性、夜なべで縫い物をする女性など、いかにも肩こりになりそうなイメージです。身近にいた母親や祖母が「肩がこった」

と口にしていてのを耳にしたり、母の日などに肩たたき券をプレゼントした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

女性に肩こりが多いのは、肩の筋肉が男性より少ない、などで肩が多いなどが理由と考えられています。

歌が作られた当時と生活環境は変わり、曖昧な概念であっても、日本人、特に女性にとっては馴染みのある言葉ですね。

効能・効果に肩こりが含まれるOTC医薬品は、鎮痛消炎薬だけではなく、ビタミン主薬製剤があることも、覚えておきましょう。



ポイント OTC 医薬品の選択と販売時の情報提供

肩こりの訴えに対するOTC医薬品というと、外用の鎮痛消炎薬が選択され、「とりあえず貼付薬で様子を見てください」となりがちですが、決してそれだけではありません。肩こりに勧めるべきOTC医薬品としては、内服薬の解熱鎮痛薬にも「肩こり痛」が、効能・効果に挙げられています。また、ビタミンB1主薬製剤やビタミンB1・B6・B12主薬製剤においても、「次の諸症状の緩和：筋肉痛・関節痛（腰痛、肩こり、五十肩など）、神経痛、手足のし

びれ、眼精疲労」などが、ビタミンB12配合製剤においては、「肩・首すじのこり」を効能・効果にもつものがあります。

肩こりに対しては、解熱鎮痛薬で痛みなどを抑えるだけでなく、血流を改善するビタミンEや神経の修復や目の疲れの改善などビタミンB群なども併せて使用することで症状の改善につながります。

🔍 肩こりに用いられるOTC医薬品

主な成分		働き
ビタミン	ビタミンB1：フルスルチアミン塩酸塩など	体内で糖質がエネルギーに変わる時に不可欠なビタミン。不足すると、糖質の代謝が進まず、倦怠感や筋肉疲労などの原因となる。神経の機能を正常に保つ働きもある
	ビタミンB6：ピリドキシン塩酸塩など	タンパク質がアミノ酸に分解され、再びタンパク質に再合成される時に欠かせないビタミン。エネルギー産生にも関与する。皮膚や粘膜を正常に保つほか、神経伝達物質の合成にも関与。水溶性ビタミンだが、過剰摂取では末梢神経障害（手足のしびれ、痛み、痙攣など）の恐れがあり、摂り過ぎに注意する
	ビタミンB12：メコバラミンなど	傷ついた末梢神経の修復に関与する。神経痛や関節痛、筋肉痛などの痛みやしびれを緩和する
	葉酸	ビタミンB12と協力し、傷ついた末梢神経の修復に関与する
	ビタミンE：トコフェロールコハク酸エステルなど	末梢の血液循環をよくする働きがあり、こりや痛み、冷えなどを緩和。すぐれた抗酸化作用を有するほか、ホルモン分泌調整作用もあるとされる
解熱鎮痛成分	アセトアミノフェン、イブプロフェンなど	効能・効果： 1) 頭痛・月経痛（生理痛）・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・耳痛・関節痛・神経痛・腰痛・筋肉痛・肩こり痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛 2) 悪寒・発熱時の解熱

■ 対応事例



最後に事例でおさらいしましょう。

事例 1 体の冷えと手のしびれが気になり来店。本人は自覚がなかったが、肩こりもある。

年齢: 40代 **性別:** 女性 (なで肩)

解説: 冷え症、なで肩の体型によるものと思われる。

対応: メコバラミン、ビタミンEを配合したビタミン薬、冷え症によい漢方薬なども検討。重い荷物をなるべく持たないようキャリーバックなどの使用をアドバイス。

事例 2 肩こりと目の疲れ。目のピントが合いにくい時があり、目薬を求めて来店。

年齢: 50代 **性別:** 男性 (眼鏡をかけている)

解説: 視力の左右差、斜視、眼鏡が合っていないなどの可能性。

対応: 眼科の受診を勧める。受診までの間、ビタミン薬(アリナミンEX プラスなど)や貼付薬、目薬などを使用してもよい。

From ナビゲーター

●OTC医薬品による肩こりの対処

肩こりの原因が、例えば重労働が原因の筋肉疲労などとはっきりわかっている時は、外用の鎮痛消炎薬や内服の解熱鎮痛薬で対処できます。

視力に問題がなく、ほかに思い当たる疾患がない場合は、解熱鎮痛薬や肩こりの効果をもつビタミン薬で様子を見るのもよいでしょう。

原因に心当たりのない肩こりが長く続く場合は、一度検査をするように勧めましょう。

●情報提供は自分の守備範囲で

医療費削減が叫ばれているなかで、国としてもセルフメディケーションを進めようとしています。ただし薬局・販売店で診断はできないため、相談者にまず

相談者のセルフメディケーションを適切に手助けできるような情報提供しましょう。



は病院へ行って正しい診断を受けてもらい、OTC医薬品で対処できる場合はOTC医薬品を用いるという流れが理想的です。

診断が遅れたために不利益をこうむったと紛争にならないよう、薬局・販売店でOTC医薬品を勧める時、治療が必要な病気をできるだけ見逃さないように努め、受診を勧めましょう。

病気は当事者が治すものであり、周囲はあくまで手助けです。薬剤師や登録販売者の皆さんは自信をもって適切な選択を助けることができるように、知識を身につけていただきたいと思いますね。

シリーズ監修者より

15回にわたり取り上げてきた症状ナビゲーションも今回が最終回です。

薬局・販売店は、訪れる生活者にとって、健康の相談ができる身近な場所です。店頭での何気ないひと言が、健康の手助けになることを、臨床の最前線にいる医師の方に登場していただき、毎回テーマ別に紹介してきました。内容が店頭での適切なナビゲート

に役立てていただけたら、これほど嬉しいことはありません。

現在の国の施策では、健康寿命を延ばすためにセルフメディケーションの推進が掲げられており、今後さらに高まってくつと思います。これからも店頭で支えられるよう、情報を収集していきたいですね。

