

# 肩こり

肩こりなんて病気じゃない—と  
 考えている人は多い。Uさん(44)  
 もその一人。「ビジネスマンにと  
 って肩こりは勲章だ」なんて言っ  
 ていた彼は今、ひそかに整形外科  
 に通院中。彼の思い違いが「病  
 気」を悪化させていたのだ。

IT企業でマネジャーの  
 肩書きを持つ彼は、自他共  
 に認める熱血サラリーマ  
 ン。仕事を離れた日常会話  
 でも英単語を多用する、こ  
 の時期ちよっぴり暑苦しい  
 お父さんだ。  
 それでも、人に頼まれる  
 ことを意気に感じるころ  
 があり、マンションの熱血

今日のストレス  
 明日の病気

## 首に負担のかかる姿勢続くと悪化 上腕、果ては指にも痛みとしびれ

自治会長や、地元の少年野  
 球の熱血コーチなど、会社  
 以外での熱い肩書も多い。  
 当然彼には「休み」はな  
 い。自治会長や、地元の少年野  
 球の熱血コーチなど、会社  
 以外での熱い肩書も多い。  
 当然彼には「休み」はな  
 い。

肩こりは以前からあった  
 が、2年ほど前から症状が  
 悪化し始める。肩から首に  
 けかけて、こりというより痛  
 みに近い症状が出るように  
 なったのだ。儀礼的に心配  
 してくれた部下のOLに  
 は、「ストレスから来る肩  
 こり」と説明し、肩をもま  
 せようとして嫌われた。照  
 れ隠しに「肩こりで死んだ

業務に支障が出るから  
 ちょっとほぐしてくれない?



イラスト・メソポ田宮文明

しかしここにきて彼の症  
 状は激化する。首から上  
 腕、果ては指にも痛みとし  
 びれが出て、夜も眠れなく  
 なった。あわてて病院に行  
 き、そこで下されたのは  
 「頸椎症性神経根症」とい  
 う診断だった。

「腰部椎間板ヘルニアに  
 よる下肢痛は、坐骨神経  
 痛」として知られている  
 が、これと似た状態が頸椎  
 で起きるのが頸椎症性神経  
 根症。頸椎にできた骨棘が  
 神経を圧迫して肩や上肢に  
 神経痛が出る病気です」と

語るのは、東京・板橋区に  
 ある常盤台らいおん整形外  
 科の小崎直人院長。  
 パソコンワークや車の運  
 転、低すぎる枕で寝るな  
 ど、首に負担のかかる姿勢  
 が続くと症状悪化のリスク  
 を高めるこの疾患。「ひど  
 い肩こり」と思って放置  
 し、悪化させる人も少なく  
 ない。Uさんはまさにその  
 典型例だ。

「安静と内外用薬の服  
 用。あわせて牽引などのリ  
 ハビリを行えば1〜2カ月  
 で改善します」と小崎医  
 師。

結局「立派な病気」だっ  
 たのに、周囲に哀れんでも  
 らえず人知れず病院通いを  
 するUさん。そのストレス  
 が次の病気を生まなければ  
 いいのだが…。

(長田昭二)