



# くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

## 「寒さ」と「肩こり・腰痛」

寒さが厳しくなると、肩こりや腰痛を訴える方が多くなりますが、これは寒さで筋肉が硬直し、末梢神経が圧迫されるためだと考えられます。そこで、このような場合の改善方法をいくつか述べてみます。

まず、自分でできる方法として、体操があります。電化製品や交通の発達で運動不足になり、私たちの体は弱くなっています。いすに座ったり、布団の上で行うストレッチなら手軽にできますので、小まめな体操を心掛けましょう。また、全身の血行を良くする入浴も効果的です。ぬるめのお湯にゆったりつかりましょう。汗が出てきたら体のしんまで十分に温まっています。肩こりのひどいときはシャワーの温冷交代浴もよく効きます。せつかく温まっても湯冷めをしては逆効果なので、冬は脱

衣所や浴室を前もって暖かくし、湯上り後も肩腰を冷やさないように保温してください。マッサージで筋肉の緊張をほぐし、血液循環を良くして痛みを和らげることもできますが、これまで運動不足だった人が急にスポーツを始めて痛くなった場合には適しません。反対に、悪い姿勢による慢性腰痛にはよく効きます。

薬による対処法には次のようなものがあります。「塗り薬」は痛みや炎症を抑えたり、局所の刺激により痛みを和らげる成分が配合されています。「冷シップ」は急性で炎症のある場合に有効です。一方、「温シップ」は慢性の痛みやこりに使用しますが、急性で炎症のある場合、患部を冷やしてから温める際にも使用することがあります。

また、肩こり・腰痛の主な原因は、末梢神経や筋肉、関節などであることも多く、体の内部から治していく

ことも大切です。

痛みの刺激は末梢神経によって伝わりますが、メコバラミン（活性型ビタミンB12）は、末梢神経の傷を修復し、痛みやしびれを和らげます。ビタミンB群の一種の葉酸は、メコバラミンとともに神経細胞の修復を促進します。ビタミンB1は、筋肉に疲労物質がたまって硬直や炎症を起こした肩こりや腰痛を緩和します。ビタミンEは、筋肉疲れから疲労物質がたまって硬くこわばり、血管が圧迫され、血行が悪くなつて起こる肩こり・腰痛を和らげます。

肩こり・腰痛の原因には「筋肉炎症タイプ」、「末梢神経圧迫タイプ」、「筋肉疲労による血行不良タイプ」の3つがありますので、どのタイプかを調べて、正しい対処方法を取ってください。また、肥満・ストレス・目の疲れが原因のこともありますので、これらもチェックするようにしましょう。