

健康相談サービス ご相談事例

Q. 厚着をする為か全身の「こり」が強いように感じます。

「こり」を和らげる方法があれば、なにかアドバイスをお願いします。

•事例： なか まゆこさま（仮名）からご相談

私自身の相談です。肩こりや腰痛があり、特に冬場は寒さからだを丸めるためか。厚着をする為か全身の「こり」が強いように感じます。「こり」を和らげる方法があれば、なにかアドバイスをお願いします。

もともと、肩こりも腰痛も酷い方では無いと思うのですが長時間、同じ姿勢で作業をすることが多くなっていることも原因の一つかもしれません。職場も、省エネで暖房温度が下がっていると思ひ込みもあり、ついつい体を丸めてしまうのかもしれない



回答：（看護師が回答いたしました。）

そうですね。冬場は特に寒さでからだを丸めてしまいがちですので血行が悪くなります。

血行を良くするには、からだを温めたり、長時間同じ姿勢をとらないようにするのがよいでしょう。「こり」が辛い時は、電子レンジで暖めたタオルを頸周りや腰に当てると効果があります。また、入浴でからだを温めるのは夜もぐっすり眠れて疲れを取る効果もあります。職場では長時間同じ姿勢で居るのを避け、1時間に一度くらいからだを動かしましょう。1時間に一度くらい歩くと、手足が同じ姿勢から放たれ血行も良くなります。机の前では、椅子の両側に腕をダランと下ろし、肩を上下させたりギュッと肩を上げてストン、と肩を落とすなど、血行の改善に努めましょう。血行がよくなると、風邪も引きにくくなります。何れも長時間同じ姿勢でいる事を避け、1時間に一度程度はからだを動かす事で血行がよくなりますので、一度試しては如何でしょうか。血行を良くして、温めることで「こり」はある程度の改善をご自身でできます。効率良い仕事の為にも是非お試し下さい。

頸や腰の痛みが強かったり改善しない場合は、何か病気が潜んでいる事もあります。痛みが続く、また酷くなるといった症状がある場合は腰椎や頸椎の病気も考えられますので、整形外科の受診をお勧め致します。また、「こり」に加え動悸が続いたり、まれにですが「歯」が「ずきつ」と痛む場合は、内科的な病気も考えられますので整形外科の先生に、症状を伝えて、循環器科の受診が必要な事も有ります。