

漢方の待合室

No.13
2005 JANUARY

肩こり

肩こりの原因と対策

肩こりの発生期

無理な姿勢や同じ姿勢、運動や作業が長時間続き首や肩、腰、背中の筋肉に疲労物質が溜まり、筋肉の張りやこわばりを生じた状態。軽めの体操で疲れた筋肉をよくほぐしましょう。

肩こりの発達期

硬くなった筋肉が周囲の血管を圧迫して血行を悪化させたため、疲労物質や老廃物が除かれず、さらに筋肉が硬直してこりが増強された状態。また、血行が悪いために筋肉が冷えを伴ってくる。マッサージや入浴など体を温めることで、血行を改善しましょう。

肩こりの最盛期

疲労物質が末梢神経を刺激し

たり、硬くなった筋肉が神経を圧迫し、慢性的に同じ場所がこったり、肩や腰を動かすと痛みやしびれを感じるようになった状態。対処法に加え、漢方薬などで総合的な改善が必要です。

その他、自律神経失調から血行が悪化して生じたり、疲労からくるものなどの他、精神的なストレスや緊張も筋肉に過剰な力が入るため、筋肉の張りやこわばりを生じます。

肩こりに用いる主な漢方処方

急性の肩こり

肩から首筋にかけてのこりや冷え(ゾクゾク感)	葛根湯
イライラ・ストレスからくる肩こりや頭痛、のぼせ	加味逍遙散
急な筋肉のこわばりや痛み	芍薬甘草湯(頓用可)

慢性・反復性の肩こり

むちうち、打撲などの後遺症、冷えのぼせ	桂枝茯苓丸
いらいら・のぼせ、朝の頭重感	釣藤散
肥満症、高血圧に伴う肩こりや頭痛	大柴胡湯・防風通聖散
疲労からくる肩こり	補中益気湯
筋肉のこりや手のしびれ、疲労、夜間悪化傾向	疎経活血湯

今日の漢方処方…………… 葛根湯《傷寒論・金匱要略》

比較的体力がある人で、自然発汗がなく、頭痛、発熱、悪寒、肩こりを伴う状態を目標とします。急性熱性炎症性疾患の初期に用いる代表処方。節々が痛く高熱が出るような風邪や、病変部が膿や熱を持って痛むような中耳炎・蓄膿症などのほか、肩こり、筋肉痛、神経痛、蕁麻疹などにも応用されます。

葛根湯の構成生薬

カ	コ	カ	ソ
葛	根	甘	草
マ	オ	タイ	ソ
麻	黄	大	棗
ケ	ヒ	シヨウ	キョウ
桂	皮	生	姜
シャク	ヤク		
芍	薬		

葛 根

葛根は、日本全土の山野に自生するマメ科の植物で、肥大した根(塊根)を刻んで乾燥したものを生薬として用います。和名をくず(地名の国栖に由来)といえ、私たちにも馴染みがありますね。葉を馬が好んで食べることから「ウマノボタモチ」とも呼ばれたそうです。



塊根をすりつぶして取り出した澱粉は、くず粉として昔から料理のとろみ付けや饅頭、くず切りなどに利用されてきました。くず粉に生姜の

間薬として今でも風邪のひき始めに用いられます。

葛根は、解熱、鎮痙、収斂、消炎作用などを有し、急性疾患初期の発熱や痛み、腫脹、痙攣に汎用されます。その際、肩から背部のこわばりや自然発汗の消失が使用目標となります。

有効成分は、イソフラボン誘導体のプエラリンやダイゼインですが、これらはエストロゲン様作用も示し、女性特有の疾患などへの応用も期待されています。