



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

けいけいわんしょうこうぐん

頸肩腕症候群

今月号の相談は「長年、仕事でパソコンのタイピングをしていたら、手指に痛みが生じるようになった」というもの。

さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 長年、パソコンのタイピングが多い仕事をしているのですが、最近になって手指に痛みが生じるようになってきました。これはどういう症状なのでしょう。

A おそらく手指の筋肉がこわばり、痛みが生じているのだと思います。パソコンのタイピングなど、手指を頻繁に使う仕事に従事している人に多い症状です。

Q 整形外科を受診したところ「頸肩腕症候群」と診断され、鎮痛薬などを処方されたのですが、いっこうに改善されません。どうすればいいのでしょうか。

A 整形外科では、首や肩、腕、手指に痛みがあり、その原因が特定できないものを頸肩腕症候群と診断する傾向にありますが、原因は筋肉のこわばりにあることがほとんどです。ですから、整形外科に通院しても改善されない場合、筋肉専門の治療院に足を運んでみるというでしょう。

Q 筋肉治療はどのように行うのでしょうか。

A 原則、痛みが生じている手指の筋肉を中心に施術していきますが、首や肩、腕などの筋肉に異常がある可能性もあるので、初診時は全体的に触診していきます。手指の痛みがちよっと気になるだけで放置した結果、首や肩、腕などに痛みが広がってしまうこともあ

るので注意しなければなりません。あとは、痛みが治まるまで安静度を高めることも大切です。

Q 仕事を休むわけにもいかず、日常的に手指を使わざるをえませんか。どうしたらいいでしょうか。

A 仕事の内容が痛みの原因と関連している場合、仕事を休めないということがもつとも大きな治療への障壁となります。

たしかに、仕事はなかなか休めないと思いますが、その場合は定期的に治療院で筋肉のケアを受けるようにしてください。また、仕事中に座る姿勢を良くすることも効果的です。前屈みでパソコン作業をしていると、どうしても首や肩にかかる負担が大きくなり、それが引き金となって腕や手指の痛みを悪化させる恐れがありますから。そのほか、こまめに休憩をとって、セルフマッサージやストレッチをするのも有効です。

「ふるかわ ぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9

パークサイド東高円寺 1F

☎03-3314-1276

<http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト：丸子万葵