



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

抱っこ肩

今月号の相談は「子どもを片腕で抱っこしているうちに、肩が痛むようになってきた」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 子どもを左腕で抱っこする習慣があるのですが、ここ最近、左肩を上げる際に痛みが生じるようになりました。これはどういう症状なのでしょう。ちなみに、子どもの体重は15kg弱といったところですか。

A おそらく片腕での抱っこを繰り返しているうちに、僧帽筋、三角筋などの肩の筋肉がこわばり、痛みが生じているのだと思います。初期は軽い痛み症状だと思えるので、できるだけ筋肉への負荷を減らせば、徐々に回復していくと思います。

Q しかし、子どもがまだ小さいので抱っこをしないわけにもいきません。どうすれば痛みを悪化させずにすむでしょうか。

A 15kg弱の子どもの抱えるのは肩や腕の筋肉にとつてかなりの負担になります。片腕だけに頼るのではなく、両腕をバランス良く使い、子どもが正面にくるように抱っこをするといでしょう。また、最近さまざまなタイプの抱っこ紐があるので、いくつか試して、自分の身体にフィットするものを選んでみるのもいいかもしれません。身体への負担を軽減するという点では、重さを体幹に分散できるような仕組みのものがオススメです。

Q 現状の痛みを和らげる養生法はありますか。

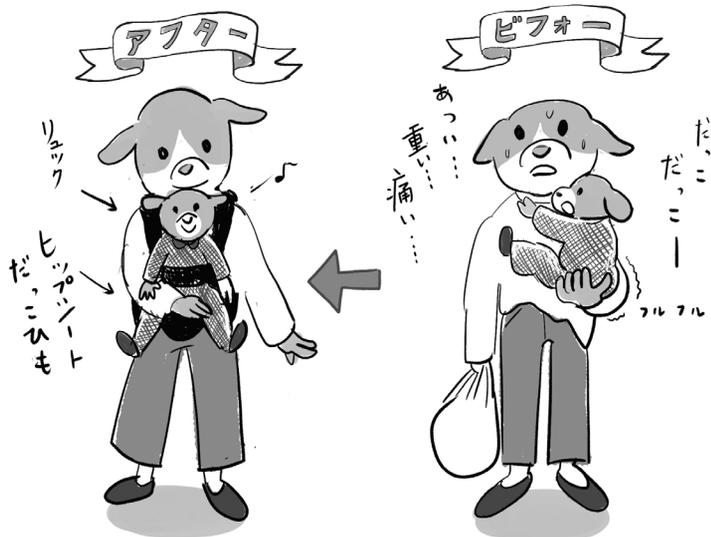
A お風呂に浸かって血行を良くしたり、風呂上がりストレッチを行い、筋肉をほぐしたりするといったのではないのでしょうか。また、罹患筋がわかる場合はセルフマ

ッサージするのも効果的です。ただし、ストレッチやマッサージなどの際に痛みが増すようであれば、ムリに動かさず湿布を貼って安静にしてください。

Q 自分ではいまひとつ正確に患部がわからないのですが。

A その場合はやはり筋肉治療の専門院を受診してみてください。腕を上げて痛むけれども耳の横まで挙上できる状態であれば、早期に回復しやすいといえます。その反面、肩の痛みや違和感を放置しこじれてしまうと、四十肩のように腕が痛くて上げられない状態になる可能性もあるので、できるだけ早めに治療を受けることをオススメします。

「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