



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

ランドセル症候群

今月号の相談は「自転車でフードデリバリーの仕事をつづけていたら、首や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 自転車でフードデリバリーの仕事を始めたのですが、最近、首や肩が常に痛むようになってきました。これはどういった症状なのでしょう。

A いわゆる「ランドセル症候群」と呼ばれる症状です。デリバリーバッグを日常的に背負うことによって、首から肩にかけての筋肉（僧帽筋、肩甲挙筋、斜角筋など）が慢性的にこわばり、痛みやしびれが生じる症例です。その俗称からもわかる通り、もともとは小学生が重いランドセルを背負うことによって生じるケースが多く、昨今ちょっとした社会問題になっていきます。コロナ禍でフードデリバリーに従事される方が急増しましたが、それにもない同様の症状に悩まされる方も増えているものと思われれます。

Q 症状が悪化するのとどのようになるのでしょうか。

A 痛みが悪化していくのはもちろん、関連症状として腕や指先にしびれが生じることもあります。また、自律神経に乱れが生じ、不定愁訴や心のトラブルに発展することもあります。

Q 痛みを解消するにはどのようなすればよいのでしょうか。

A できることなら回復するまで安静にするのがベストですが、仕事となるとそうもいきませんよね。であれば、定期的に筋肉治療の専門院に足を運び、身体をしっかりとメンテナンスするよう心がけてください。安静を保てないので治療効果は落ちるかもしれませんが、手入れをすることによって

少しずつ快方に向かうはずですが。

Q 仕事をつづけながら、痛みを予防する方法はあるのでしょうか。

A スポーツタイプの自転車の場合、どうしても背中が丸くなり、首肩、腰などに大きな負荷がかかっている状態で要注意です。できれば腰が立つようなタイプの自転車にしたり、電動アシスト付きの自転車に乗り換えたりするのがオススメです。

それから、デリバリーバッグを体幹に密着させるように背負うことも大事です。たとえば体の前方に留め具が付いているタイプのものを選べば、首肩にかかる負荷を分散させることができます。また基本的なことですが、肩ベルトの長さにも注意を払ってください。肩ベルトを長くしすぎると、重さで重心が下がります。首肩に負荷が集中してしまいます。バッグが背中に密着するよう肩ベルトの長さを適切に調整し、少しでも負荷を分散させる工夫をしてみてください。



「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