

薬の伝言板～肩こり～



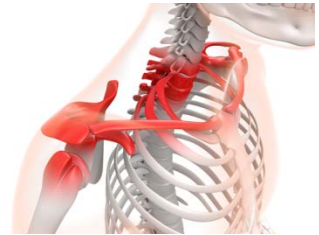
No 231 2017年2月
丸子中央病院薬局

肩こりとは？

首、背中の上部、上腕に関わる筋肉の鈍い痛みやだるさ、不快感などをひとまとめにした呼び方です。

首や肩のまわりには様々な筋肉が存在し、重い頭や腕を支えるために緊張している状態です。筋肉の緊張が続くと筋肉が疲れて乳酸などの疲労物質が蓄積してしまいます。それが血管を圧迫して血行を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりすることによって、こりや痛みを引き起こします。

また、血行が悪くなると筋肉に十分な酸素が供給されなくなり、筋肉に疲労物質がさらに蓄積してますます筋肉が硬くなってしまいます。



～豆知識～

当時新聞で連載されていた夏目漱石の『門』（1910年）の一節に、「指で圧してみると、頸と肩の継目の少し背中へ寄った局部が、石のように凝っていた。」とあり、「肩こり」という言葉は夏目漱石が造ったと



肩こりの原因

姿勢の悪さ、呼吸の浅さ、運動不足、寒さによる冷え、冷え症、精神的疲労などのストレス、寝不足、加齢などが原因です。また長時間にわたるパソコンやスマートフォンの使用も肩こりの原因となります。

肩こりでは原因を1つに断定できないことがほとんどです。



肩こりの治療薬

肩こりの治療はマッサージ療法、運動療法、温熱療法などがありますが、今回は病院で処方されるお薬についてまとめてみます。

薬による治療だけでなく、他の治療と併用して行うことが効果的です。



☆ 湿布剤・塗布剤

肩こりの部分に鎮痛剤を直接皮膚吸収させることができます。
慢性的な肩こりの場合や血行不良が原因の場合は、温湿布で温めて血流を改善することで症状が軽くなります。



また、皮膚が弱くかぶれやすい場合や範囲が広い場合は塗布剤（塗り薬）が効果的です。

湿布剤⇒ ロキソニンテープ、ケトプロフェンパップなど

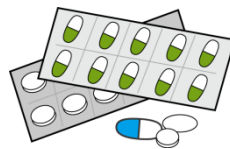
塗布剤⇒ スミルスチック、セクターローションなど

2016年4月より保険診療で『湿布剤は1回の受診で70枚まで』の処方制限が設けられました



☆ 内服薬

内服薬には様々な種類があります。



薬効	薬剤名	作用
ビタミン剤	メチクール錠	傷んだ末梢神経の修復を助けます。
消炎鎮痛剤	ロキソプロフェン錠など	痛みが強いつきに炎症や痛みを抑えます。 注) 副作用で胃炎を起こすことがあります。
筋弛緩剤	エペリゾン錠	筋肉を緊張させている神経に作用し、緊張を緩めて血流を改善させることによって肩こりを改善させます。
抗不安薬	エチゾラム錠	緊張や不安を和らげることによって肩こりを改善します。
漢方薬	葛根湯、桂枝茯苓丸、 当帰芍薬散など	漢方薬は個々の体質や肩こりの原因に合わせて処方されます。

<<注意>>

肩こりは血圧の変動、心疾患、更年期障害などでも起こることがあります。
気になる方は医師に相談してみましょう。