

平成 25 年 1 月

新年明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。皆さまの健康を守るべく、気持ちも新たに一生懸命に外来を勤めてまいりますので、今年も旧年同様よろしくお願いいたします。

新年を迎えるにあたり、今年の当外来での目標を立てましたので、ここに記させていただきます。いろいろと考えた末、今年の目標は「患者さんにご自分のお体の弱点をしっかりと理解していただく」ことに決定いたしました。外来ではさまざまな検査を行いますが、得られた異常については十分に説明をし、患者さんご本人が今後の治療方針について納得していただくことを心がけたいと思っております。検査結果についてご不明な点は遠慮なくご質問下さい。

肩こりを予防しましょう

最近、肩こりに悩まれている方がとても多いような気がします。肩こりは頭痛の原因にもなりますので、日頃からしっかりと予防することが大切。いろいろな肩こりの予防法がありますが、ここでは効果が確実なものを書いてみます。

肩こり対策・その一 目の疲れを残さないこと

最近、十代、二十代の若い世代の方々に肩こりが増えているようです。恐らくコンピューターやゲーム、受験勉強などで日頃から目を使いすぎているからではないかと思われます。年輩の方では、目のにごり（白内障）や度の合っていないメガネの使用などが原因になることがありますので、十分に気をつけてください。肩こりを持たれている方のほとんどが、目の疲れを合併しています。

肩こり対策・その二 うつむき姿勢は極力避ける

ひどい肩こりに悩まれている患者さまを診察しますと、面白いことに、姿勢がよろしくないことが多いですね。猫背といいますか、生活の折々で長い時間「うつむき姿勢」をとっておられることが多いようです。お年のために背中が曲がってしまわれている方は別にして、新聞を読むとき、食事をするとき、イスに座っているときの皆さまの姿勢はいかがでしょうか？日常生活の中で積極的に背伸びをする習慣を身につけていただきたいものです。また、背の高い枕や表面の固い枕の使用でも肩こりは起こりますので、今ご使用になられている枕をぜひチェックしてみてください。

肩こり対策・その三 肩こりを起こす病気をチェック

肩こりの原因は、なにも目の疲れや姿勢の悪さだけとは限りません。むち打ち症や高血圧などの内科の病気からも起こることがあるのです。あまり簡単に考えずに外来でご相談下さい。

（ 文・神経内科 則行 英樹 ）