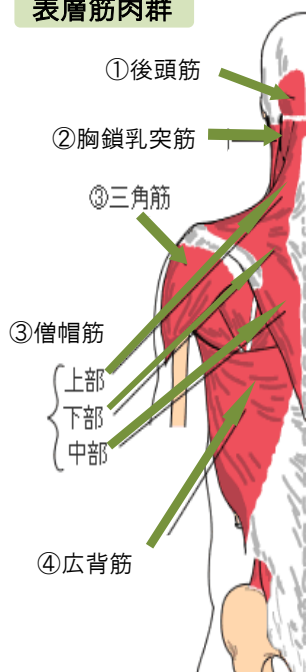


今回のテーマは前回に引き続き「肩こり」です。今回は、幾重にも重なって頸や肩を支えている大小さまざまな筋肉についてのお話です。肩凝りと言っても、実際は背中・肩・首、そして腕の筋肉まで関係してきます。そこで代表的な筋肉を紹介致します。

**表層筋肉群**



**表面の筋肉【表層筋肉群】**

**①後頭筋(こうとうきん)**

過度な緊張が続くと緊張性の頭痛を引き起こします。

**②胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)**

顔を反対側の斜め上に向けます。斜頸の原因筋になります。

首の中で一番目立つこの筋肉の凝りでフェイスラインが変わることもあります。

**③僧帽筋(そうぼうきん)**

背中が一番表層部にある筋肉で筋繊維は「上部」「中部」「下部」に分けられます。

肩こりを引き起こす筋肉として有名で、英語では肩凝りを「僧帽筋の筋肉痛 (Trapezius Myalgia)」と呼びます。

**④広背筋(こうはいきん)**

腰椎・骨盤から起こり、腕(上腕骨上部)に付着する大きな筋肉です。

懸垂のとき体を引き上げたり、体の後ろで手を組む時に働きます。

**奥にある筋肉【深層筋肉群】**

**⑤頭半棘筋(とうはんきょくきん)**

この筋肉は、うつむき姿勢(頭が前傾)したときに頭を支える働きをします。パソコンやデスクワークなどで緊張しやすく、肩こりや頭痛などの原因筋になります。

**⑥頭板状筋(とうばんじょうきん)**

頭を左右に向けたり、斜め上を見上げる時に動きます。

**⑦肩甲挙筋(けんこうきょきん)**

僧帽筋の奥に位置し、肩甲骨から頸<sup>くび</sup>にかけてついている筋肉です。首肩の凝り、首痛、頭痛を引き起こす原因筋です。肩甲骨をつり挙げる働きがあり、重い物を持つたり、パソコン、事務仕事などで疲労してきます。

肩をすくめる時に使い、寒い時にも収縮します。

**⑧小菱形筋(しょうりょうけいきん)、⑨大菱形筋(だいらょうけいきん)**

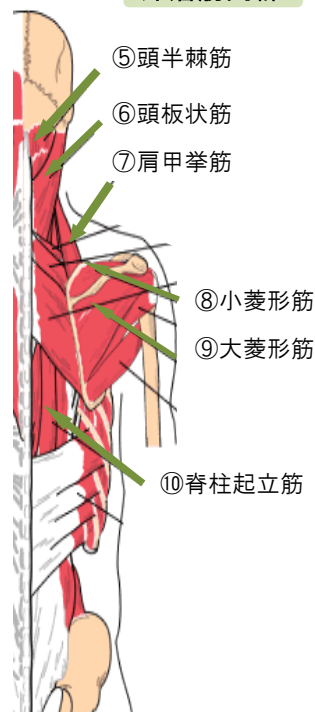
肩甲骨を挙上、内転、下方回旋します。肩甲骨の間が痛くなったり、凝りやすい筋肉です。胸を張って「気をつけ」の時や自分の方に物を引っ張る時に使います。

**⑩脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)**

この筋肉は複数の筋肉群から成り立ち、「腸筋」「最長筋」「棘筋」に分けられます。

作用は主に、姿勢の保持、脊柱の伸展です。寝ている時以外は常に重力に対し緊張している筋肉です。

**深層筋肉群**



これらは肩こりの原因となる代表的な筋肉ですが、実際には腕の筋肉や脚のゆがみなども関係し、これらの筋肉の緊張・血行不良または骨格のゆがみなど原因で肩こり肩痛になります。