



2. 反動をつけずに前に倒す。10回程度、ゆっくり右回りに首を回す。次に左回りに。このふたつのストレッチを普段の生活に取り入れて、肩コリの緩和に役立てて。

1. 背筋を伸ばして座り、息を吐きながらあごが喉につくまで倒す。次に天井が見える位置まであごを上げる。首の筋肉が伸びているのを意識して左右に首を揺らすのも有効。

## 肩コリどころか、不妊治療やペインケアまで、潮がひくように痛みが消え失せるレーザー治療はスゴイ!

レーザーと聞けばシミやホクロ取り、脱毛などが思い浮かぶけれど、なんと肩コリを治すレーザーがあるらしい。ホントかいなと半信半疑で訪れたのは「大城クリニック」。この大城院長はさまざまなレーザー治療を開発してきた医療レーザー界の第一人者。先生によればレーザーの効果には大きく分けて2種類あり、高出力でシミを焼き切る外科的なものと、低出力で細胞を活性化させる内科的なものとか。もちろん肩コリは後者のほう。低出力だと肌の深部まで届き、血行を促進。体の痛みを和らげる効果があるそう。肩ではなく、頭と心臓の間にある首? 「コッているのは肩でも、その不快感を実際に感じているのは脳なんです。だからまずは脳への血行をよくすることが先決。これが先生の提唱する中樞優先治療。簡単に説明すると、脳の血流をよくして、脳からコッている場所に「正常な状態に戻れ」と指令を出させるレーザーで自然治癒力を引き出してコリを治すとは、すごい斬新な発想!

### レーザー治療

大城クリニック  
 ⑤東京都新宿区信濃町34  
 JR信濃町駅ビル2F  
 ☎0120-70-0046  
 ☎03-3352-0046(クリニック)  
 ⑨9:30~17:00、水曜~20:00  
 ⑩金曜、祝日  
 ●レーザー治療 1分間¥2,000  
 平均1回¥30,000

## それでも日頃のケアは大切。「コラない」肩のためのあれこれ

自らも肩コリに悩む編集長Sの致命傷を受け、巷に出たサトキチ。大城先生や藤田先生の治療を見学しやうと、世間の指圧やツボ押し器具でどうなんだろう?と疑問を抱きつつ、向かった先は大正製薬。にこやかに迎えてくれたのは、広報の内山陽子さんと、商品開発担当の奥田和成さん。奥田さんによると、肩コリは成人女性の悩みの1位だとか。へえ。そして大正製薬の肩コリの定義とは、筋肉の緊張やストレスで血管が収縮、うっ血や酸素不足を起こした体が疲労物質を蓄積し、痛みやコリを起こす、というもの。では肝心の緩和法は、というところ。オフィスでは長時間同じ姿勢をしがち。またパソコンを見ると眼球が一点に固定され、眼精疲労を起こす。これも肩コリの原因です。もちろん貼る肩コリ薬(パップ剤)が効果的ですが、30分程度に1回ストレッチをしたり、遠くを見て眼球の筋肉をほぐすなど、ともかく原因のひとつ、筋肉の緊張を解くこと。これだけでも全然違います。なるほど。これ休めじゃないんだ。じゃあ、ツボ押し器具ってどう? 「素人が的確にツボを押せるかはちょっと疑問。もちろんさちんとツボを押せば効果的ですが、ストレッチのほうが簡単でしょ。そしてジムに通う、毎日入浴して、血行がよい体質を作ること大事とか。わかつてる、わかつてるよ奥田さん。でも怠惰なんだよ、オイラ。トホホ。お試し用のメンフラハップを握りしめ、帰路につくサトキチであった…。

マダムヤマ  
今月のひと言  
ひと息ついて  
そのオババな  
体の内側を

## ネックレス、IDカード。瑣末な理由でもコル人、コラない人。その理由は…?

よくネックレスや会社のIDカードを首からぶら下げていると首がコルド、という人がいる。編集長S、サトキチなどもそのクチ。実はこれはストレスを感じているせいなのだとか。人間の筋肉は精神状態に左右されやすく、ストレスを感じると、硬くこわばりがちなんだ。ああ、「あつ」というストレスが、肩コリを招くというわけ。もっと敏感な人はストレッチ素材の服、かっちりとしたジャケットやタートルネックで

も肩がコッてしまつ。逆に「首? そんなの無頓着だもん」という人のほうが、ストレスを感じにくいので、肩もコリにくい。さらには、会議やプレゼンなど、重苦しい雰囲気のために「あ、肩がコル雲気なえ」なんて肩のハリ感に気がつくのも同じ理屈。そんな時はストレッチを事前にするなど僧帽筋と心のリラクセスを。繊細が大らかか、それにより肩コリは違う! だからといって、それで肩コリするのもしないんだ損な気もする…。気のせい?

## 貼ったり。飲んだり。肩コリ薬ってほんとに効くの? メーカーを直撃取材!

大正製薬の取材で。さだにコリコリを入れる隊員サトキチ。だつて肩コリの飲み薬って、あんまり効かない気がするし。しかし、商品開発の奥田さんからは意外な言葉が。「飲んで症状を緩和させる内服薬は、ほら、ビタミン群が含まれているでしょ? これは長期にわたる場合の肩コリ改善に役立ちます。つまり血流の改善ですね。逆に、今ある肩コリには湿布薬が有効。コッている部分に直接作用するから。でも突如発生した痛みは冷却タイプの湿布薬を、慢性的な肩コリには温感タイプの湿布薬を、使い分けが必要なんです。し、知らなかった。さらに効果的な貼り方も伝授。「僧帽筋は、首から肩、背中の上部分にかけて広がる対の大きな筋肉です。肩コリや痛みを広く覆うようにして貼っていただくのがポイントですね。げげ! 今まで貼り方すら間違っていました。つまり、コリが我慢できない時は湿布薬を貼り、慢性的なコリは内服薬で治療というところか。もし我慢できないほどの肩コリ痛の場合、鎮痛剤を飲むのも手。ただし原因を解消するものではないので、連用は避けましょうね。また蒸しタオル

を巻いたタオルを肩に送るなどのドライヤーの温風を肩に送るなどの民間療法も結局は血流促進を狙ったものなのだとか。ひどい場合は吐き気したり、仕事が手につかないことも。肩コリだからといって甘いみいことです。そもそも肩コリは2本足で歩行し続ける人間だけのいわば「文明病」。常に背中合わせの問題なんです。放置せずきちんとケアしてください!



La Vie 2002年11月号

〈右から〉●ビタミンBやEを配合。1日2~3回、1回1カプセルを服用。大正製薬/リノックス E-ハイ 60カプセル¥2,913  
●インドメタシン配合の、温感パップ剤。同/メンフラハップ(IM) 8枚入り¥880