

から、向かって仕事、仕事、もうやり過ぎだあ！

健康  
ライフ

## 頸肩腕症候群の 上野敏行記者

反復作業長

パソコン作業。キーボードの上を指先が激しく動く。一時間に数千回、注意を集中した作業が何時間も続く。手指の筋肉は緊張しつ放しです。

性過労損傷と呼んで社会問題化しています。発症数は年間25万人以上、累計患者は200万人！  
日本ではどうか。  
「患者数約100万人  
と推計されます」

ここでチェック表を

に疲労がたまります。その結果、頸、肩、腕などの上肢を中心になんらかの症状が出てきます。ひどい凝り、だるさ、しびれ、痛みなどです。

発生はパソコン作業？  
それ以外でも、職種は「  
さまたま」というのは車  
販売・新小岩わだなべクリー  
テックの渡邊靖之院長。  
神経内科医で、作業関連  
障害・過労性疾患の診療  
経験が豊富です。

一般事務。ほかに楽器業者、委託者、惣菜の調理師、機械部品組立工、犬・猫の飼育者、通訳者、保健師など。

（04年12月～06年5月、新小岩わたなベクリニック初診の頸肩腕症候群患者240人）

ひどい冷れいと痛み  
労感。なのにエックス線  
検査では「異常なし」。  
「確かに」これまでの  
尺度では把握しきれない  
障害です。しかし、私は  
客観的に把握できると考  
えてあります」

## 疑われる自覚症状

- コンピューターのキー入力がつらい
  - 長く続けて字を書くとつらい
  - 携帯電話でメールを打ちにくい
  - タオルを固く絞れない
  - ものをよく手から落とす
  - 髪をとかすのがつらい
  - 受話器を持ち続ける  
とつらい
  - ハシで魚の身をほぐ  
するのがつらい
  - 夜中に腕がしびれて  
目が覚める
  - 自由な時間はできる  
だけ横にならない



# 腕症候群



頸の骨の模型で説明する渡邊靖士院長。「凝りや痛み、だるさを我慢して仕事を続けると、慢性的な痛み、慢性疲労となって重症化してしまいます。早めに思い切った休養が必要です」と

治療は休養

背筋力と握力の測定値の低下、経過は、重症度の推定に重要！

治療は休養  
頸肩腰筋候群を叩打痛  
迄で分ける。大きめで三つ  
の病型に。叩打痛が全  
身に拡がり、叩打痛が頭  
痛域として拡大、叩打痛品  
が上肢だけです。  
このほか自覚症状が強  
く重症なのに叩打痛点が  
ない病型も少數。

渡邊院長は「いえます。臨床経験からいえるのは、基本は『凝り』と『痛み』の広がりです。左右半身にまたがってくらいいは『慢性疲労感』が出ています」

頸肩腕症候群の原因について、『上肢骨格系障害の診断ガイドライン』(4年発刊。監訳・日本整形外科学会労働産業委員会)が研究の到達点を明らかにしています。

「なかでもストレスをためないこと。1週間のなかで少ししか寝抜きをする」ことです。連日の残業は避け、十分な睡眠をとり、運動不足をなくす。疲れたらまずは家でうつぶしろいいのです」

指一本

## 画期的診斷

叩打痛法