

# 慢性的な疲労が要因

新小岩わたなベクリニック

神経内科 渡辺靖之医師



に腰に蓄積し起こっていると考えられます。また、ぎ

近年、勤労者の頸肩腕症候群が注目されています。パソコンやデスクワークにより目の疲れや肩こりが起こります。これが悪化し、全身がだるい、頭がボーッとして集中できなくなる、肩や腰に凝りが集中し、痛みがあるなどの病状が頸肩腕症候群です。デスクワークで腰痛をうったえる場合、この頸肩腕症候群の腰痛タイプだと考えられます。

保育士や介護ヘルパーに多い腰痛症は、腰に負担がかかる姿勢をすることによって、疲労が慢性的

つくり腰は重いものを持ち上げようとしたり、スポーツなどで腰にムリな力が加わり、痛めてしまうのです。ねんざのようなもので、人間の自然治癒力で回復できません。

頸肩腕症候群、腰痛症ともに慢性的な疲労に起因するため、一番の治療は休養をしっかりと取ることです。予防としては軽いストレッチをして血行をよくするといいたいでしょう。マッサージをして凝りをほぐしたり、睡眠時間を長く取るとも効果的です。スポーツや筋力には疲労が蓄積するのでよくありません。ひどい場合は、職業性頸肩腕傷害や職業性腰痛症にむくい医師を選んで診察を受けてください。