

# 健康手帳

## 肩こり

肩こりは、この文章を書くためにパソコンに向かっていても生じます。年齢や性別に関係なく、若い人から高齢者まで、力仕事や事務仕事などによらず多種多様な人に起こります。

では、肩こりとは一体何でしょうか。頭や首を支える筋肉（僧帽筋や肩甲骨周囲の筋など）の疲れや脆弱性（筋力が弱い人やなで肩の人など）、頸椎椎間板ヘルニア・頸椎症・頸肋などの頸椎疾患や胸郭出口症候群などによる整形外科的なものがあります。中には他の診療科に治療してもらう心筋梗

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

塞の放散痛や脳卒中（脳内出血やくも膜下出血など）の頂部硬直など見落とすと命にかかわるサインである場合もあります。また、心理的な要因で発症することもあります。

肩こりは予防が大切です。それには、頸部の等尺性筋力トレーニングや血行を促すための肩こり体操などが有効です。また、仕事・勉強での姿勢や本を読む高さの調整、作業時の台の高さを改善、重量物運搬に荷車を用いるなど工夫が大切です。どのような肩こりか分からない場合は、近くの整形外科受診やかかりつけ医に相談してください。

前橋市医師会 馬場秀幸

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	9月9日(日)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町 ☎212-6627	沢渡内科循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎231-6060	うめだ内科クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	善衆会病院 (整) 二之宮町 ☎268-3321	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	いえさか産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
	9月16日(日)	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	安部内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-2339	横田レディースクリニック (内) 下小出町一丁目 ☎289-6116	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	上条女性クリニック (婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小壩町 ☎027-343-2131	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	9月17日(月)	北條内科小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	堺掘内科循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	小坂橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	原医院 (整) 下川町 ☎265-2300	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院案内 ☎221-0099										
歯科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休日当番	9月9日(日)=真下接骨院(二之宮町)☎268-2329、はら接骨院(小相木町)☎251-1150 9月16日(日)=茂木接骨院(日吉町二丁目)☎233-7599、こいで接骨院(下小出町二丁目)☎226-5547 9月17日(月)=富士見整骨院(富士見町原之郷)☎288-8208、たきもと接骨院(箱田町)☎289-9495									
	薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時								