

# 序

本書『頸部痛・肩こりのエクササイズとセルフケア』を手にとっていただき、ありがとうございます。本書では、頸部痛と肩こりに関する科学的根拠をわかりやすく説明したうえで、症状の軽減や再発防止のために何をすべきなのか、エクササイズとセルフケアを紹介しております。

頸部痛と肩こりは、現代人にとって逃れることのできない身体症状の1つといえるでしょう。成人で肩こりを一度も経験したことのない人を見つけることは困難です。頸部痛も同様で、軽いねちがえは日常的な症状ですし、頭痛やめまいも頸部痛と関連することが知られています。

本書で頸部痛と肩こりを取り上げた理由は、これらの症状の発症メカニズムにおいて頸椎が大きな役割を果たしていることに着目したからです。頸椎は腰椎とともに脊柱における主な可動部分です。腰椎が腰痛の原因となることはよく知られています。人が立位姿勢を保つこと、歩行することはそれ自体が腰椎に大きな負担となります。また身体運動では腰椎に大きなトルクがかかり、腰椎に障害をもたらします。こうした腰椎の変化が腰痛、下肢のしびれといった症状の原因となります。われわれは2009年『腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア』を編集し、腰椎と腰痛症との関係について詳細に解説いたしました。腰痛にも興味のある方はぜひこちらもご確認ください。頸椎は可動性の大きさだけでなく、頭部の重量を常に支えていることも、腰椎とよく似た状況にあります。頸椎には肩甲骨を介して上肢の負荷がかかることも見逃せません。このことから、頸椎において腰椎同様に何らかの障害が高確率で起こっていることは疑いのないところです。われわれが「腰痛」の次に「頸部痛・肩こり」を取り上げましたのは、「腰椎と腰痛」の関係を「頸椎と頸部痛・肩こり」へ発展させることで、頸椎由来の症状の解決の糸口を見出そうとしたからです。

本書では、姿勢・運動パターン・呼吸パターンに関するエクササイズを43種類紹介いたしました。これに加え、日常生活の注意点としてセルフケアについても解説しております。わが国において、腰痛に関する書籍は多数見受けられます。もちろん腰痛が誰もが経験する症状であり、古くから研究されてきたためでしょう。しかし、頸椎由来の障害に対

するエクササイズとセルフケアに関しては、これまでほとんど紹介されていません。頸椎の構造が腰椎以上に複雑であり、中枢神経への直接的な影響が大きいので、エクササイズの対象と考えられなかったためでしょう。本書では、頸部痛と肩こりのマネージメントを「ネックケアトライアングル」として整理しました。ここには姿勢・運動パターン・呼吸パターンのエクササイズとセルフケアが含まれます。これらは決して難しい手法を説明したのではなく、負荷の強いエクササイズを取り上げたものでもありません。どなたでも安全に、無理なく続けられるものです。もし頸部痛と肩こりに興味がおありでしたら、もう少しページを進めていただけると幸いです。きっとお役にたてることを確信しております。

最後に、写真のモデルになってくださった日本大学の伊藤喜志子さん、岡野あさみさん、小林彩音さんにお礼を申し上げます。

2011年5月

新田 収，中丸宏二，相澤純也，小山貴之