

# 脳の誤動作が肩こりの原因だった! 日常生活にも役立つ 「脳の感覚トリック」を探る

## はじめに

肩こりは辛いけれど、仕方がないと諦めていますか？  
実は、肩こりの原因は脳と関係があったのです。  
肩こりと脳の関係性を知って、快適に日常生活を送れる  
ヒントをご紹介しています。  
辛い肩こりで悩んでいる方必見です！



Doctor

いのうえ内科  
脳神経クリニック

いのうえ けん  
井上 健 先生

## なぜ、肩こりは起こるのか？

### 肩こりの原因は脳に正しい命令が伝わらないこと

無意識に肩に力が入ってしまって「体が緊張している状態」が  
肩こりの原因といえます。  
自分では肩がこらないようにしているつもりが、肩がこるように筋肉が  
勝手に収縮してしまいます。



### なぜ筋肉は勝手に収縮してしまうのか？

特定の姿勢が続くと、それを正しい姿勢だと脳が勘違いし、  
筋肉が収縮したまま戻らなくなります。  
悪い姿勢を正しい姿勢と勘違いした脳は、筋肉を緩めるという  
指示をうまく伝えることができなくなります。



## 肩こりの原因「脳の誤作動」はどうやって防ぐ？

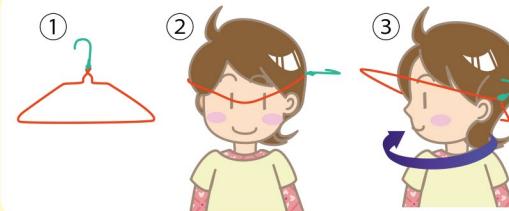
### 感覚トリックとは何か？

人間の筋肉は、主動筋と拮抗筋の2つがあり、その筋肉をちょうどよく  
調整しているのが**脳**です。その調整が失調を起こすと脳が誤作動すると  
考えられます。

広い所では早く走れるけれど、狭い所はゆっくりな走り方になってしまう。  
このような経験はありませんか？  
これは、感覚情報や視覚情報が運動機能を調整して起こります。調整の  
役割をしているのが、「**感覚トリック**」になります。



### ハンガー反射から「感覚トリック」を考える



ハンガーをこめかみ辺りに  
つけると首が旋回し、皮膚の一部  
を刺激する(触る)と筋肉の抜ける  
部分があります。

刺激している側にある緊張した胸鎖乳突筋が緩み、緩んだ側に自然と首が傾き、  
肩の筋肉(僧帽筋(そうぼうきん))も緩んできます。  
感覚情報「タッチ」という情報が入ることで、運動の機能を調整していることになります。

## 感覚トリックを日常生活に取り入れる

何を試しても、肩こりが軽減しない場合は、体が常に緊張して、ストレスがかかっている状態です。  
ストレス状態の時には、常に脳が働いてしまっているため、  
**脳を休める**ことが必要です。  
睡眠をしっかりとり、ヨガをしたり呼吸法をしたり、  
リラックスしてストレスを除くことをしてみましょう。



### <普段の生活から肩こりを予防するには>

1. しっかりと睡眠を取り、運動をしたり、ヨガをするなど、ストレス軽減に努めること。
2. 自分にとって体に力が入らないような体勢※をとること。
3. 自分の肩こりはなぜ原因なのかを検証してみる。
4. 肩こり体操をする。

※肩が緊張していない状態を意識し、肩に力が入らない状態を作ることが大切です

ドクターからの健康アドバイス「**ドクターズコンテンツ**」  
サイトでは様々な症例をご紹介しています。

- この他にも…
- ジストニアが起こる仕組みは肩こりに似ている!?
  - 「感覚トリック」が筋肉に働きかける仕組み
  - 脳の休息のために、マインドフルネスを試みてみよう…など掲載中!

### アイチケット広場



パソコン



スマホ

<http://park.paa.jp/>