

肩こりの中医学弁証論治

黄 懷龍

当資料の転載、複製、改変等は禁止いたします。



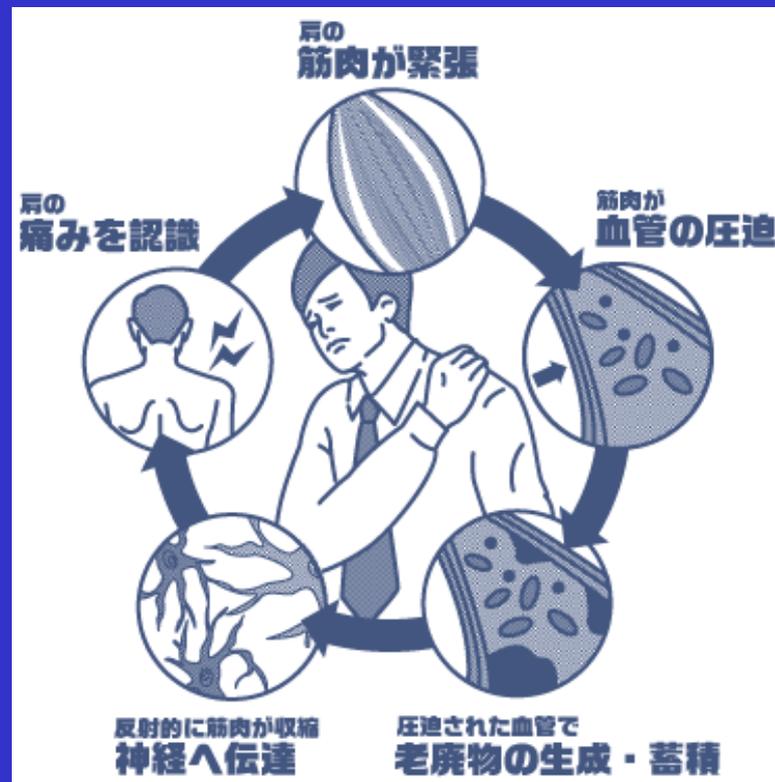
一、はじめに

(一) 概 念

肩こりは、頭と首を支えている肩周辺の筋肉が疲労してあらわれる「重い」「痛い」「はる」「こわばる」などの感覚を総称である。中に、肩の痛みは炎症による発生する場合が多い、筋肉疲労が原因となるものですが、悪い姿勢や生活習慣、社会環境など関係がある。頑固の症例では頸椎の疾患ないし内臓の疾患とも関連する。

(二) 肩こりの原因

- 肩こりの主な原因は血行不良である。
悪い姿勢や体型、疲労やストレス、生活習慣や老化現象などによって、肩の筋肉が緊張し血行が悪くなり、酸素や栄養が供給されず、筋肉に疲労がたまって、ますます筋肉が硬くなって、悪循環を繰り返す。



【身体素因と肩こり】

- 筋 肉（筋疲労、筋肉緊張、長時間のデスクワーク、パソコンの使用、悪い姿勢、筋力低下など）
- 血 管（動脈硬化、長時間冷房の効き過ぎる、血行不良、老化など）
- 神 経（頸椎症、胸椎症、精神的ストレスなど）
- 関 節（むち打ち、頸椎症、運動不足など）
- 内 臓（内臓の関連痛、更年期障害、食事や生活上のストレス、対人関係）
- その他（目、耳、歯の疾患、目の疲れ、メガネが合わない、顎の関節の調子が悪い(関節症)

【肩こりを伴う疾患】

1、頸椎症

頸椎が変形して、脊髄（神経）が圧迫されて起こる病気で、慢性的な肩こりが多いのです。

レントゲンで頸椎の変形があること、MRIで頸髄に圧迫があるとで診断できます。。

2、頸肩腕症候群

頸や肩、腕にかけての部位に起こる痛み、しびれなどを総称する。長時間同じ姿勢でする。

レントゲンで頸椎の変形があること、MRIで神経根の圧迫を確認しにくいもありますが、骨棘による椎間孔(神経根が出ていく孔)の狭窄がわかる場合もあります。

・ 3、むちうち症

- ・ 自動車の追突事故などで頸部の挫傷（くびの捻挫）の後、長期間にわたって頸部痛、肩こり、頭痛、めまい、手のしびれ、などの症状がでます。レントゲン検査での骨折や脱臼は認められません。

・ 4、変形性頸椎症状

- ・ 加齢によって椎間板の軟骨が退化して薄くなり、脊椎の骨棘が見られる、痛みやしびれが起こる。

・ 5、五十肩

- ・ 肩の関節の老化及び周囲組織の炎症など。早期的な治療をお勧めする。「石灰沈着性腱炎或いは石灰沈着性関節包炎」であるケースもある。

二、肩こりの弁証論治

(一) 内臓と肩こり

腎臓は骨を司る、脊椎につながり、故に頸椎の疾患及び肩こりは腎との関係は密接である。

脾臓は肩の筋肉の働きを主る、運化を主り、津液代謝（髓核水分代謝、筋肉炎症）

肝臓は頸部の筋膜、靭帯などと密接の関係がある。ストレス、憂鬱など。

(二) 病 因

- 内 因**：素体衰弱、脾腎両虚などがあり（体型と体質）。
- 外 因**：外感六淫のことで、特に、寒邪、湿邪などが肩、頸椎に犯し易いので。
- 不内外因**：打撲、むち打ち、悪い姿勢、生活習慣、社会環境素因などもある。
- 先天素因**：体型体質（首と肩のバランスが悪いなどで肩が多い、視力）。
- 後天素因**：生活環境（寝そべる、前かがみやうつむくなど悪い姿勢）。

(二) 病因病機

①寒湿侵入

冷湿の環境、雨に濡れたり、汗をかいて風に当たったり、或は濡れたままの服を着るなどによって、寒湿の邪気を受ける。寒邪は凝滞収引し、湿邪は粘り強く、慢性化しやすくなどの性質を持っていて、頸部肩の経絡を阻害して、気血の流れを悪くし、肩こりをおこす。

②感受湿熱

湿と熱一緒に混在して、身体を犯す、或は寒湿が体内に長期間溜まり、熱と化し、湿熱に転化して、湿熱が経絡を阻滞し、肩こりをおこす。

③気滞血瘀

打撲外傷による経脈気血の損傷、或は慢性病により気血の流れが悪くなる。或は不自然な姿勢で頸部に余分な力がかかわり、むち打などにより、経絡気血の流れが阻害されて、瘀血が生じ、頸部痛み及び肩こりが起こる。

④脾腎両虚

先天の気が不足、疲労過度或は慢性病による虚弱化、筋肉筋脈を濡養する機能が低下し、肩こりが起こる。

病 因 病 機



(三) 弁証論治

1、寒湿タイプ

症 状：肩が冷えた痛む、重い感じで動きが鈍い。徐々に症状が重くなる。安静時にも痛みが減少しない。寒い日や雨など湿度が高い日には症状が重くなる。お風呂に入ると痛みが改善する、夜間痛みが増す、動くと痛みが和らぐなどの特徴がある、その他、寒がりて暖かい物を好む、肩から背中にかけて強ばった感じがする、尿は透明で量が多い、舌苔白膩、脈沈、遅緩。

治 法：散寒祛湿、活血通絡

方 薬：蠲痺湯加減（羌活、防風、姜黄、赤芍、当归、黄耆、乾姜、茯苓、蒼朮、甘草、桂枝）

2、湿熱タイプ

症 状：肩に熱感があり痛む、熱い時或は雨の日には痛みが増す、お風呂に入るとかえって悪化する、口が乾く苦い、舌質は紅、舌苔は黄膩、脈は滑数などです。

治 法：清熱利湿、疎筋止痛。

方 薬：四妙丸加減（蒼朮、黄柏、牛膝、薏苡仁、忍冬、桑枝、海風藤など）、

3、血瘀タイプ

症 状：以前むち打ちになったことがある、刺すように激しく痛む、患部が固定している、昼間は軽い、夜は重い。朝方は辛いが動くと軽減するなどの特徴があります。症状の軽い者は仰向けが不便で、重症では体位が変えられない。患部の按摩は拒絶する。舌質は暗紫色、或は瘀斑があり、脈は澁

治 法：活血化瘀、理気止痛

方 薬：身痛逐瘀湯加減（桃仁、紅花、川芎、当帰、牛膝、没薬、地竜、香附子、五靈脂、甘草）

4、腎虚タイプ

症 状：肩がだるくて痛む、按摩を好み、特に下肢がだるい、疲労時には更に悪化する、繰り返す発作が特徴である。陽虚に片寄る者は、肩部がこわばる、顔色が蒼白、手足が冷える、全身がだるい。舌質は淡白、脈が沈細である。陰虚に片寄る者は、いらいらする、不眠、口渇、顔色が赤い、のぼせる手足の平が熱い。舌質は赤い、苔が少ない脈は弦細数である。

治 法：温補腎陽／滋陰補腎

方 薬：右帰丸／左帰丸（当帰、杜仲、炮附子、桂皮、川芎、熟地黄、山茱萸、枸杞子、兔糸子、鹿角膠、亀板膠）

(四) 漢方エキス剤

肩こり：葛根湯、二朮湯、薏苡仁湯、当帰芍薬散
桂枝加朮附湯など

頭痛眩暈：呉茱萸湯、半夏白朮天麻湯、川芎茶調散
釣藤散など

神経痛痺れ：疎経活血湯、麻杏苡甘湯、芍薬甘草湯
など

体虚筋肉低下：大防風湯、十全大補湯、補中益気湯
など



ありがとうございました!