



肩こり発生の機序

しかし、間違っても肩こりのすべてが心の葛藤を表現したものと断ずるつもりはない。脾臓疾患、胃潰瘍、胃腫瘍は左側の肩こりとして、胆石症、肝炎、肝腫瘍は右側の肩こりとしてあらわれやすいことは、よく経験するところである。ただ、心の葛藤が身体症状としてあらわれた際には、有力な症状の一つとして肩こりがあるということも否定できない。正確に記せば、この肩こりは背部、頸部を中心とした違和感であり、心理的葛藤とともに生まれ、多種多様な表現をとる。ときに頭部や咽部にまで及ぶこともある。随伴症状として不眠、太息、動悸、上肢麻木、耳の閉塞感、眼痛、頻尿などをあらわす。

近年ますますこの傾向が顕著であるように感じている。われわれとしては心因性肩こりの増加により、いままで以上に弁証論治の正確さが問われる時代になってきた。

まずは日常臨床から感じるところを述べる。そのキーワードは体型的考察と痺証論である。その後、心因性の肩こりについて論じてみたい。その前に現状において考えている肩こりの発生の機序を簡単に図にまとめてみた。本文を読むにあたっての参考にしていただきたい。

たかが肩こり、されど肩こり

小生のところにはしばしば人間関係のトラブルが持ち込まれる。上司の不当な扱いに嘆くサラリーマン、夫の無理解に不満をもらす妻、古来より永遠のテーマである嫁姑関係も依然後を絶たない。

よく話を聞いてみると、その人たちは「自分はいつでもどこでも誰からも、正しく、公平に、しかも大事に扱われなければならない」と思っているふしがある。そして相手を省みるゆとりがない、言葉は悪いが自己中心的性格を感じざるをえない人も多い。自分がそうであるように、人もまた他者を正しく、公平に、大事に扱うことができないなどは夢々思わないようである。それゆえ、頭で理想的な人間関係を描き、現実とのギャップに苦しむのである。

この種のトラブルと同時に持ち込まれるのが肩こりである。相手は、当方がハリウッド映画にしばしば登場する大きな椅子に悠然と腰掛け、うなずきを仕事とするような精神科医なら、間違ひなく心の葛藤を強く訴える人たちである。痛みがないと来院しにくい鍼灸院ゆえ、また心の問題を人に話すことに抵抗を感じるゆえ、表面上は肩こり、頭痛、不眠などを訴え、背後に抱える心の問題を察してほしいという態度で来院するのである。ときには察してほしくないという人もいるが……。

体型と肩こり

一、背広の逸話

以前、新聞から拾った話である。背広を作る際に三つの型どりがあるという。ヨーロッパアンタイプ、アメリカンタイプ、アジアタイプの三つである。イギリスに代表されるヨーロッパアンタイプは、体型にピッタリ合わせ、とくにウエストを絞り込むようにする。さすが紳士の国といったところだ。これが現実主義のアメリカに渡ると、着やすさ、着ごちを重視し、ゆったりめに作る。もちろんウエストの絞り込みも少ない。スーツというよりジャケットといった言葉が似つかわしい。問題は日本を代表とするアジアアンタイプである。この特徴は上背部に丸みをもたせて作るところにある。つまり、やや猫背風に作るのである。

確かにこれを意識し諸外国を歩いてみると、日本人が抜きん出て猫背風であることに気づく。最近原宿あたりに出没する台湾版コギャルと比べてすらそうである。おまけに歩く姿に正気がなく、声も小さい。従来よりの主張の一つである「日本人は脾虚傾向をもつ人が多い」に加え、体型的視点から「肺気虚の人も多い」と推理できるのではなからうか。

肩こりは一般に肩周囲の骨格筋の緊張状態と定義する。随意筋であるがゆえ、使用時は収縮状態にあり、リラックス時はほどほどに弛緩しているのが常であろう。

丸みのある背中、それからくる肩先の前方への巻き込みや頸部の前傾は、リラックス状態にあっても筋収縮を増長させる要因になる。また、あまりに過度な頸の前傾姿勢は、人と正対するときなどに頸を持ち上げなければならぬ。これが後頸部に過度な緊張を生む。さらに背中が丸まっていると、歩くときに手が振りにくい、少なくとも腕の振幅を制限する。適度な身体運動が気血の疏通に欠かせないことから、振幅の狭さは腕と連なる肩の経絡に気血の停滞を引き起こす。

これらの事象により、背中の丸みは肩こりを起こす有力な誘因と定義する。しかし、背中の丸みを即座に肺気虚と関連づけたのはいささか暴走ぎみといえるだろう。背中の丸みは肺気虚のほか、腎虚、脾虚、さらに痰飲などでも起こりうるからである。

① 肺気虚の肩こり

背中の丸みの強い人が、一般にいう肺気虚症状と前後し、肩こりをあらわす、あるいは悪化するものをいう。

最大の特徴は短気と肩こりの連動であろう。胸がつまり、息があがる感じを覚え、時を前後し、肩の沈重感、酸感を自覚する。当然、肩こりは疲労悪化、休息緩解などの気虚症状を兼ねる。

肝気鬱でも同様な胸の閉塞感をきたすことがある。これは不安感や過度な緊張状態により、肝が疏泄失調し、肺の主る呼吸作用に影響したケースである。息が深く吸えなくなる結果として短気を起こす。つまり、短気は虚実いずれからも起こりうる。ただし、肝の疏泄失調からくる肩こりは、肩から背部の脹りやつまり感が主体となる。好発部位も肺気虚の肩こりよりやや下方に広がる傾向をもつ。この二つ