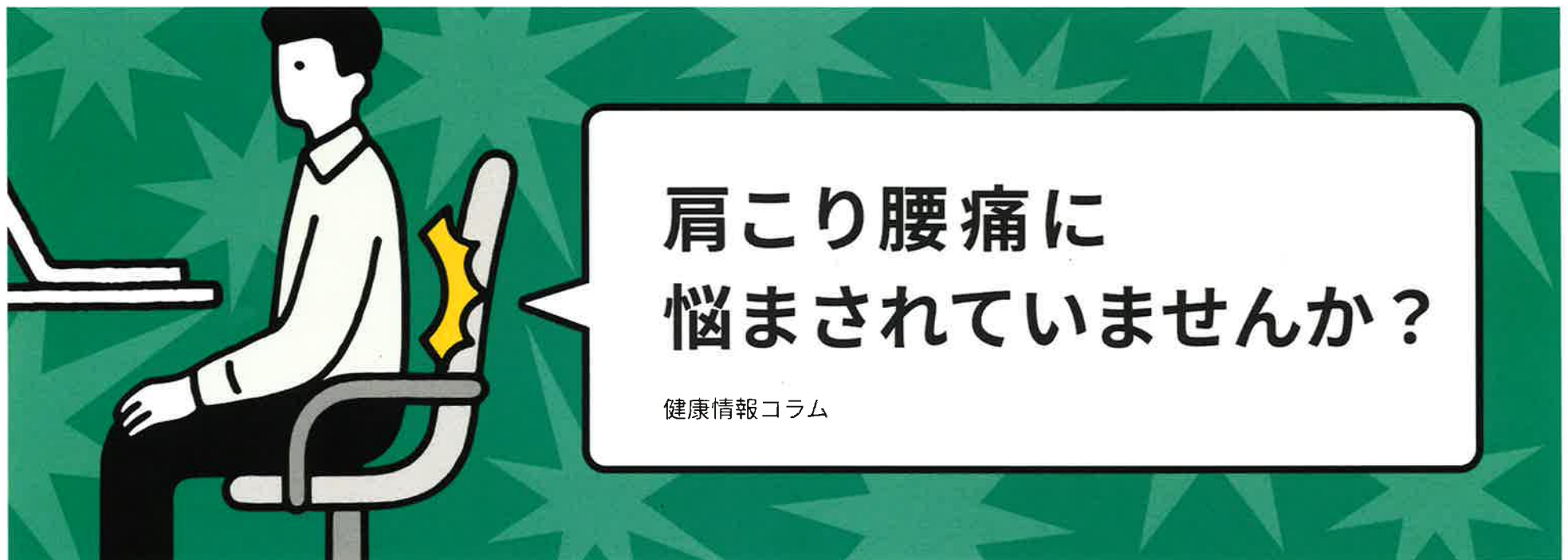




●「座りすぎ」による肩こり・腰痛は身体からのサイン

朝、仕事を始めたはずなのに、昼過ぎには首や肩がずっしり重くなる。夕方、立ち上がろうとした瞬間、腰に鈍い痛みが走る。これは、多くのデスクワーカーが日常的に経験している光景ではないでしょうか。

かつて、日本人が自覚する症状で女性のトップは「肩こり」でしたが、最新の調査では男女ともに「腰痛」が第1位となりました。¹特にリモートワークの普及により、仕事に適していない環境で長時間働くことが増え、腰痛や肩こりに悩む人が増加しています。この問題は個人の不調にとどまらず業務効率を平均 34.7%低下させ、日本の経済損失は年間約 3 兆円にものぼると試算されています。²もはや「いつものこと」では済まされない、社会全体の課題なのです。

●つらい肩こり・腰痛の原因

多くの人が悩む「肩こり」の正体は、首筋から肩、背中にかけて筋肉が悲鳴を上げている状態です。人間の頭の重さは約 5kg もあり、ボウリングの球に匹敵します。パソコンやスマートフォンを見るために首が前に傾くと負荷は劇的に増え、60 度の傾きでは約 27kg もの重りが首にかかると言われています。³

この重りを首や肩周りの筋肉が常に支え続けることで、筋肉は過度に緊張し血行不良に陥って硬直してしまうのです。

「腰痛」は身体の土台が揺らいでいるサインかもしれません。特に、パソコン作業で前かがみになる猫背の姿勢や、椅子に浅く腰掛ける座り方は、背骨が持つべき自然な S 字カーブを崩してしまいます。この不自然な姿勢は、クッションの役割を果たす椎間板に過剰な圧力をかけ、痛みの引き金となるのです。これらの症状を放置すると、緊張型頭痛やめまい、腕のしびれ、さらには椎間板ヘルニアといった手術が必要な疾患につながるリスクがあります。

●今日からできる！肩こり・腰痛対策のポイント

つらい症状を改善し、仕事のパフォーマンスを上げるために、今日からできる対策をご紹介します。

1. とにかく「動く」習慣をつける

完璧な姿勢を長時間保つことは非現実的です。大切なのは「同じ姿勢を続けない」こと。

- **マイクロブレイク（短い休憩）を取り入れる**：少なくとも 1 時間に 1 回は席を立ち、トイレに行ったり、飲み物を取りに行ったりして、意図的に体を動かしましょう。短い休憩は生産性を下げず、むしろ心身の疲労蓄積を防ぎ活力を維持する効果があることが、複数の研究で明らかになっています。⁴⁵⁶⁷
- **座ったままストレッチ**：休憩時には、固まった筋肉をほぐす簡単なストレッチをしましょう。定期的なマイクロブレイクに特に短いストレッチ（肩、首、背中などをほぐす簡単な運動）を挟むことで、痛みや不快感が軽減し、パフォーマンスが向上したとされています。⁸

肩甲骨を寄せたり離したりするストレッチや、椅子に座ったままゆっくり腰をひねるストレッチなどを習慣にしましょう。

2. 体の中からコンディションを整える

- **バランスの良い食事を心がける**：筋肉疲労の改善には、筋肉の材料となる「たんぱく質」（鶏むね肉、魚、大豆製品など）が不可欠です。また、疲労物質の蓄積を防ぐ「ビタミン B1」（豚肉、うなぎなど）や、疲労回復を助ける「クエン酸」（レモン、梅干しなど）も意識して摂りましょう。⁹
- **賢い間食を選ぶ**：午後の間食には、血糖値を急激に上げない素焼きのナッツ、砂糖やオイルを使用していないドライフルーツ、高カカオチョコレートなどがおすすめです。満足感を得やすく、パフォーマンス維持に貢献します。¹⁰¹¹ただし、カロリーオーバーを避けるため、間食は 1 日 200kcal 以内を目安とし、時間を決めて「だらだら食い」はしないようにしましょう。

3. 「呼吸」と「心」をリセットする

猫背などの悪い姿勢は胸郭の動きを妨げ、呼吸を浅くします。浅い呼吸は心身を緊張させる交感神経を優位にし、筋肉の緊張を解けにくくして「こり」を増長させます。¹²

- **意識的に深呼吸する**：仕事の合間に、鼻からゆっくり息を吸ってお腹を膨らませ、口から長く吐ききる「腹式呼吸」を行いましょう。自律神経のバランスが整い、筋肉の不要な緊張が和らぎます。¹³
- **マインドフルネスを試す**：3～5 分、静かに目を閉じて自分の呼吸に意識を集中させる瞑想もおすすめです。高ぶった神経を鎮め、心身をリラックス状態に導きます。

● ワンポイントアドバイス

痛みやこりは、体からの重要なサインです。「いつものこと」と我慢せず、そのサインに対応してあげましょう。こまめに動いて姿勢をリセットし、体と心の両方をケアすることが、快適に仕事をするための鍵となります。

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。