

# 肩こりの原因症状チェック表

## 《肩こり危険度チェック》

☆以下の項目に4つ以上チェックマークがつく方は、病院でまず一度、専門医の受診を受けて頂いた後に、当院にご来院される事をお勧め致します。

- 首を後ろ、または斜め後ろに倒すと腕にシビシを感じる。
- 寝違えを頻繁に起こす。
- 夜、突然背中に痛みを感じることもある。
- 胃の調子が悪いのに、胃を検査しても何も出ない。
- 疲れてくると、目に強い痛みを感じる。
- 首を動かすとノドに違和感を感じる。
- 首のけん引をすると、気分が悪くなる。
- 時々、耳が詰まった感じや、耳鳴りがする。
- 昔はそうでもなかったのに最近、血圧が急に高くなった。
- 微熱が1カ月以上続いている。
- 強い倦怠感がある、または疲れやすくなかなか疲労が回復しない。

## 《肩こりを引き起こす原因チェック》

☆以下の項目は、日常生活において肩こりを引き起こす原因となるものです。

(3つ以上当てはまる方は要注意！当サイトの改善法を行う前に、まずはこれらの要素を改善できないか考えてみてください。)

- ストレスが強い
- 睡眠不足がある。(夜は11時前に寝る事があまりない。)
- 運動不足ぎみである。
- 外食が多い。
- 冷え症である。
- 肉や甘い食べ物が好き。
- 座っている時や歩く時につい猫背になってしまう。
- 鏡を見た時に骨盤の歪みを感じる。(靴の減り方が左右不均衡である。)

## 《東洋医学的な診断法》

以下のA～Fの項目で一番多かったものが、あなたの肩こりのタイプです。

(2～3種類の原因から来る“混合タイプ”の場合もあります。)

その場合、当てはまる改善法(当サイトの「肩こりを解消させるには？」の項目をご覧ください。)の中からやりやすいものを、いくつか選んで頂いて実行される事をお勧め致します。

A夕方になると、目がかすんだり見えにくくなる

B机に座っていると、つい前かがみになってしまう。(背中をまっすぐになると、すぐに辛くなる。)

C脂っこいもの、肉類、甘いものを良く食べる

Dため息をよくつく

Eよく、つまらない事でカッとなる

F夜、寝ていると背中が痛む事がある

A視力が悪い(メガネ・コンタクトレンズを使用している)

B鏡に横から身体を映すと、耳の穴の位置が肩の中心よりも前に行っている

C口内炎がよくできる

D夜、あまり眠れない

Eいつも疲労感がぬけない感じ

Fここ一年、人間ドックを受けていない

A疲れてくると、こめかみのあたりや目の奥が痛くなる

Bベルトをしていると、いつも同じ側に回転してしまう

C最近、口臭がきつくなった気がする

D気分の日内変動が激しい(特に朝、憂鬱になる)

Eつねにイライラしている

F耳鳴りやめまいが頻繁に起こる

A目が充血しやすい

B歯を食いしばる癖がある

C口角が、たびたび切れる

D「自分は駄目な人間だ」とつい思ってしまう。(ささいな失敗で強く自分を責めてしまう)

Eお酒を飲んだ翌日は、下痢をする

F下痢や便秘を繰り返している

Aパソコンなどのモニターを毎日長時間見ている

B靴の底をみると、片側が余計にすり減っている

Cアゴに、ニキビがしやすい

D人と話すのがつらい。外出するのがおっくうである

E最近、お酒が美味しくない

Fここ数カ月で急に体重が落ちた(食べているのに痩せていってしまう)

A後頭部から首の付け根がいつも凝った感じで痛む

B椅子に座っていると、つい足を組んでしまう

Cお腹がすくと、胃のあたりが痛む

D時々、訳もなく悲しくなる時がある

E以前と比べて出血が止まりにくくなった気がする

F発熱が続いている

A目がチクチク痛む事がある

B横座りをすると左右で、やりやすさが著しく違う

C口の中がスッパイ感じや、胸やけが一定時間続く

D口の中がよく渴く

E お酒を飲むと、蕁麻疹や咳が出る

F 歩いていると足が痺れてくる（しゃがんでみると楽になる）

## A タイプ

(Aのチェック数が最も多かった方)



目の疲労から来る肩こり

### 《Aタイプの方の改善法》

「目の疲れから来る肩こり」の場合にオススメなのは「目の温シップ」です。（「肩こりを解消させるには？」の中の「蒸したタオルで温める」をご覧ください）

この方法で、目の血液循環を良くし疲れを取ってください。

また「肩こりに効くお灸」や「肩こりに効くツボ」を参考にせんねん灸、その他をコメカミや合谷（親指と人さし指の股の部分）の辺りに行うのも有効です。

目の血液循環が悪い人は、全身の血が滞っている場合が多いです。全体的な調整として「身体の冷えを取る！」に記載されてある「冷え取り療法」も行くと良いでしょう。

## B タイプ

(Bのチェック数が最も多かった方)



姿勢の悪さと腕（筋肉）の使い過ぎから来る肩こり

### 《Bタイプの方の改善法》

「姿勢の悪さから来る肩こり」の場合は、まず全身の歪みを取る事です。

できれば、整体治療などで身体の調整をされる事をお勧めします。

歪みが整った後で、「肩こりに効く体操」を参考に自宅でできる体操を行い、安定させるようにすれば改善していく事と思います。

## C タイプ

(Cのチェック数が最も多かった方)



胃の悪さ・甘い物の食べ過ぎから来る肩こり

### 《Cタイプの方の改善法》

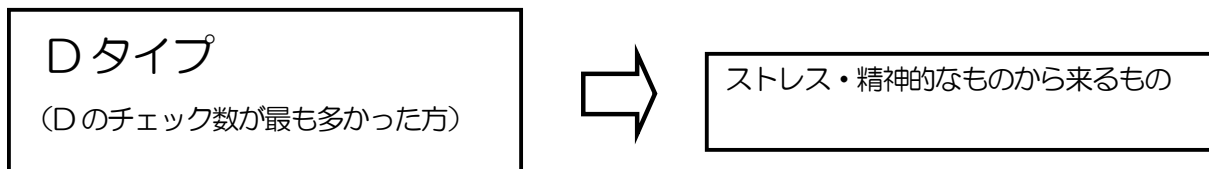
「胃の悪さから来る肩こり」の場合、胃や腸など消化器の機能が落ちてきているので、まずはこれらを重点的に良くしていく必要があります。

方法としては「アイロン療法」です。“肩こりにアイロン療法！”をご覧ください、お腹と、反対側の背中（胃の裏辺り）を毎日温めるようにしてみてください。

また“肩こりに良いマッサージ法”で背中と太ももの前を良く緩めましょう。（太ももの前側は、胃に関係があります。）

そして胃を柔らかくするためには「呼吸法」も有効です。

“肩こりを緩和する呼吸法”を毎日行って、胃を内部からよく緩めるようにしましょう。



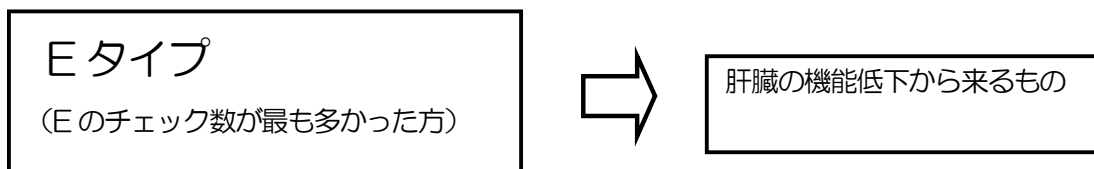
### 《Dタイプの方の改善法》

「ストレスから来る肩こり」の場合は、“呼吸法”や“アロマセラピー”が有効です。

“肩こりを緩和する呼吸法”や“肩こりに効くアロマセラピー”を参考に行なってみてください。

また手の平の中心部分や足の裏には、神経を落ち着かせるツボが多数ありますのでここを毎日マッサージするようにしましょう。（“手の平マッサージ”“足裏マッサージ”を参考に！）

それから大切なのは“睡眠”です。人間は寝ている間に昼間に起こった出来事を脳の中で整理し、リフレッシュさせていると言われています。“肩こりを起こさないための睡眠とは？”を参考に質の良い睡眠を取るように心がけてください。

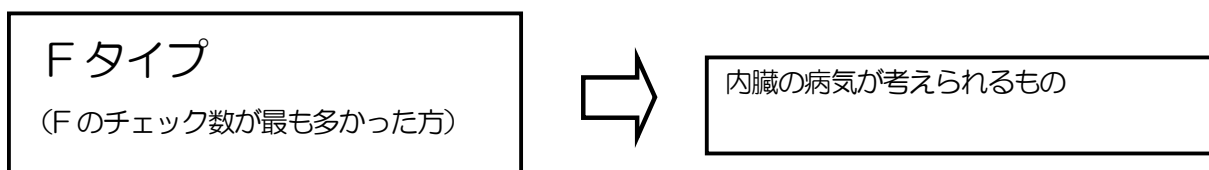


### 《Eタイプの方の改善法》

「肝臓の機能低下から来る肩こり」（まだ病気になっていない、機能不全の段階ですよ！）の場合にオススメなのは「お灸」「ツボ療法」「アイロン療法」それから「食事」です。

肋骨の内側に沿った部分が肝臓に関係するエリアです。（当院にご来院頂ければ、具体的にお教え致します。）この部分と対応する背中に、各改善法を行うようにしてみてください。

また肝臓が悪くなっている方は、疲れが取れなくて身体に老廃物（毒素）が溜まっている事が多いので“**身体冷えを取る！**”“冷え取り療法で、よく汗をかいて毒出しをすると良いでしょう。”



### 《Fタイプの方の改善法》

もしかすると重篤な疾患が潜んでいる可能性があります。是非一度、専門医の受診をされる事をお勧め致します。

※ご自分の肩こりのタイプがどれなのか、良く分からない方は当院へ  
ご質問ください。

当院までお気軽にお電話下さい！！

(詳しいお話はご来院の上、無料相談で！〔予約制〕)

フリーダイヤル

0120-070-600

