

肩こりに悩む人が多い現状

肩こりは、肩がだるい・重い・痛いなどが主な症状です。日本人の多くが、肩こりでつらいという経験をしているのではないのでしょうか？ 平成25年の国民生活基礎調査では、肩こりは女性がもっとも多く訴える自覚症状(人口1000人に対して約125人)であり、男性では腰痛に次いで2番目に多い自覚症状(人口1000人に対して約60人)でした。自覚症状を訴える人の割合は、未成年ではさほど男女差はありませんが、20代になると女性が急増し、50代でピークに達します。女性ではその後、むしろ減少傾向に転じるのに対し、男性では年とともに増加する傾向が続きます。一般的な肩こりの原因は首や肩、背中の筋肉の疲労です。長時間のデスクワークやパソコンの使用、根を詰めた手仕事などで肩こりになります。ただし肩こりの背後には、副鼻腔炎や脳腫瘍、また神経や内臓の病気などが隠れていることがあります。欧米には日本でいう「肩こり」に対応する言葉がないといわれ、「stiff neck」という表現が肩こりに相当すると考えられることがあります。欧米では日本人ほど肩こりを重要視していないのかもしれませんがね。



歯ぎしりは頭痛の原因にもなる



夜眠っている時に歯を食いしばるため、顎の筋肉の緊張が高くなり、頭痛や肩こりが起こります。特徴は、頭痛が朝起きた時に最も強いことです。時には痛みで目が覚めることがあります。歯ぎしりの顎の動きは「ぐっと噛む」と「こする」の2つがあり、ギリギリと音が鳴るのはこする時のみです。強い歯ぎしりによって顎関節に変化が起きると、顎関節に痛みが生じ、口が開きにくくなります。歯ぎしりによって歯自体にも負担がかかってすり減るため、マウスピースで歯を保護したほうが良いこともありますが、頭痛の軽減にはつながりません。この頭痛を軽減するためには、筋弛緩薬などが用いられます。

中国の宮廷料理のレシピにもたびたび登場

薬用人参は、免疫力や体力の低下を防ぎ、中国で古くから滋養強壮に役立つ食材として重宝されてきました。乾隆皇帝けんりゅうの時代には2年間で359回も薬用人参をレシピにしたという記述があります。健康を維持するために、スライスした薬用人参をしゃぶっていたのだそうです。さらに、エネルギーの源である「気」を補う代表的な食材であり、長い期間とり続けても副作用が少ないことが広く知られています。こうした理由から「薬膳の王様」ともいえます。薬用人参を使う韓国のサムゲタンは、体力の低下を防ぐスタミナ食として親しまれ、韓国では夏にサムゲタンを食べる日が決まっているそうです。土用の丑の日にウナギを食べる日本の風習と似ていますね。

