

慢性筋疲労にご注意

長時間の反復作業は危険 進行するとうつ病の症状も

パソコン作業のやり過ぎなどで首・肩・腕をはじめ筋肉が激しくこってしまう慢性筋疲労が増加しています。重症化すると痛みが出てくるだけでなく、自律神経失調症やうつ症状に見舞われ、仕事に支障をきたす事態になります。どう対処すべきかを金沢医科大学病院リハビリテーション医学科の中田実講師に教えていただきました。

【今月の回答者】

中田 実

金沢医科大学病院
リハビリテーション医学科講師

日本産業衛生学会指導医
スウェーデン国立筋骨格系障害研究所上級研究員(11年間)

日本発の職業病 90年代から再び急増

パソコンを長時間続けていると、目が疲れ、首や肩、腕がこってきまず。それを毎日のように繰り返してしていると、やがて痛みやしびれを感じるようになってきます。こうした障害を「頸肩腕障害」とか「頸肩腕症候群」と呼び、慢性筋疲労の代表的疾患とされています。

頸肩腕障害が進行すると、首・肩・腕だけでなく、腰や太ももをはじめ全身の至るところの筋肉が

硬直して痛みやしびれが広がっていきます。さらに進行すると筋肉に力が入らなくなり、自律神経失調症やうつ病の症状も現れ、仕事にも明らかな支障が出るようになってしまいます。

日本で頸肩腕障害が発生し始めたのは事務作業の電子化が始まった1950年代です。キーパンチャーに多発して、自殺者が現れたり、訴訟が頻発したことから「キーパンチャー病」と呼ばれ、60年代に日本発のコンピュータ関連の職業病として労災認定されました。

た。70年代半ばには幅広い職種で認定件数が500件を超えました。その後、石油ショックなどによる不景気に伴い、労働者の立場が弱くなったことなどから労災認定件数は横ばい傾向で推移しましたが、発症自体は増加していたと思われます。

90年代から、長時間労働化、サービス残業の増加、パソコンの普及などが相まって再び労災申請・認定が急増し始めました。2000年代に入ってもこの傾向は続き、頸肩腕障害だけでなく、うつ病な



どの精神障害による労災申請・認定も急増しています。

「原因不明」とされ 長年苦しむ人も

頸肩腕障害を簡単に言えば、同じ姿勢を繰り返す作業で筋肉や神経が疲れ、それが蓄積された結果、痛みやしびれをはじめさまざまな障害が出る病気ということになります。

筋肉が疲れると硬くなり、血管が圧迫されて血流が悪くなります。いわゆる「こる」という状態です。

筋肉の疲れが取れて柔らかくなれば血流が回復して、こりも治るのですが、放置しておくと筋肉が硬直したまま元に戻らなくなってしまうのです。こうなると立派な病気です。

パソコンなどの軽作業は息切れせず、汗もかかないので、つい長時間、続けてしまいがちです。すぐには痛みを感じることはないのですが、まともな休憩も取らずに働き続けた結果、チリも積もれば山となって発症に至るというのが典型的なパターンです。

頸肩腕障害の病像分類

I度	自覚症状が主、他覚所見がない
II度	筋硬結、筋圧痛などの所見
III度	知覚異常、筋力低下、多様で強い訴えの増加
IV度	①III度の所見(知覚異常、筋力低下など)の増悪 ②器質的障害(腱鞘炎、腱周囲炎など) ③自律神経失調(レイノー現象、うつ血、平行障害、心臓神経症など) ④精神症状(情緒不安定、集中困難、睡眠障害、思考力低下、うつ状態など)
V度	①IV度の所見の増悪 ②作業・日常生活にも著明な障害

重症化すると自律神経失調症になるのは、筋肉からの「痛い」という信号が大量に脳に伝達されることで、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまうからです。それが続けば、精神的にも強いストレスを受け、睡眠障害や思考・判断力の低下などを招き、うつ病のような症状が現れてくることになります。ある企業でうつ病と診断された社員9人の治療に携わったことがあります。全員が慢性筋疲労でした。

頸肩腕障害をはじめとする慢性筋疲労がやっかいなのは、血液検

慢性筋疲労のセルフチェック

- ☐ 朝食を食べない(食欲がない、時間がない)
- ☐ 食事時間と回数がバラバラ(時には食べない)
- ☐ 残業が多い(業務量が多い、業務内容が難しい)
- ☐ 毎日シャワーで済ませる。ゆっくり湯船につからない
- ☐ 寝つきが悪い(昼間の仕事に気がかかる、寝酒をしないと眠れないと思っている)
- ☐ 睡眠時間が短い(6時間以下)
- ☐ たばこを吸う(体に必要な新鮮な血流が不足する)
- ☐ 過度のアルコール(度を過ぎれば「百薬の長」から「万病の元」に)
- ☐ 理由が分からないが体が重い
- ☐ 仕事やスポーツの成果が以前よりも上がらない

- 10 個全部当てはまった人は…立派な患者さんです。早く良いお医者さんに診てもらいましょう。
- 4～9 個当てはまった人は…ちょっと危険な状態です。不調が感じられた時は早く良いお医者さんに診てもらいましょう。
- 1～3 個当てはまった人は…隠れ慢性筋疲労の可能性があります。毎日お風呂に入りストレス解消に努めましょう。

生活習慣の改善や ビタミン剤が有効

うとして筋肉が極度に緊張し、硬直したまま戻らなくなるもので、従来型の頸椎損傷とは異なるものの、むち打ち症に分類されています。

慢性筋疲労の治療は生活習慣の改善から始まります。喫煙者なら禁煙する、朝食をきちんと食べる、風呂に入ってからリラックスする、こまめにストレッチするなどを実践していただきます。禁煙、入浴、ストレッチはいずれも血流を改善するのが目的です。朝食を食べる

のは、抜いてしまうと筋肉からエネルギーが奪われて、疲れやすくなるからです。もちろん朝食だけでなく、3食とも栄養バランスを考えながらしっかりと食べて、栄養補給しなければなりません。

裏返せば、この4要素が欠けている人が慢性筋疲労になりやすいと言えます。パソコンを使って長時間働き、たばこを吸い、朝食を抜き、シャワーだけで済まし、ストレッチもしないという人はいつ発症してもおかしくありません。

付け加えると、睡眠時間が短い人もリスクが高くなります。人間の体は充電式バッテリーのようなもので、睡眠時間が足りないと朝までに満タンになりません。できれば7時間は確保するようにしましょう。

軽症であれば生活習慣を改めるだけでかなり改善しますが、疼痛があるような重症の患者さんには筋弛緩剤の投与、ビタミンB・C・Eの投与、局所麻酔などの治療を行います。ビタミン類は筋肉を補修しなければならぬ非常事態ですから、健常時よりも多く補給しなければなりません。局所麻酔は

硬直が激しい部分のみにいい、筋肉を緩め血管を広げます。

硬直が強い段階では基本的にマッサージは施しません。筋肉がある程度緩んでからでないと、かえって筋肉を縮こまらせ、逆効果です。もともと、重症だとちょっと押すだけで悲鳴が出るほど痛いので、マッサージどころではないと思います。いずれにしても、慢性筋疲労のメカニズムを知っている施術者にマッサージしてもらうことが肝心です。

仕事の合間に 背伸びストレッチ

簡単にできる慢性筋疲労の自己診断法を紹介しましょう。立って、頭の上で両手を組み、腕を思い切り上に伸ばします。異常がなければ両腕がレールのように平行に伸び、横から見た時に腕が耳の後ろ側に位置します。「背中がよく伸びているな」「気持ちがいいな」と感じれば大丈夫です。

精いっぱい伸ばしても両腕がパンタグラフのように曲がり、横から見て耳が腕に隠れていたり、腕が顔の前までしか上がらなかった

簡単にできる 慢性筋疲労の自己診断法

(予防に役立つストレッチ効果もあります)



りだと赤信号。この姿勢でも痛みを感じるはずですよ。

これは首・肩・腕のストレッチでもあるので、仕事の合間に行うことで肩こりや慢性筋疲労の予防になります。つま先立ちして行えば、脚の筋肉の緊張が高まり、かかとを下ろした時に緩むため、脚の血流が良くなります。できれば1時間ごとぐらいに行うと、より効果的です。

手抜き作業をしていれば慢性筋疲労になりにくいわけですが、それでは社会が維持できません。まさにに頑張る社員が健康を保ち、持てる能力を存分に発揮できる労働環境こそ、企業にとっても望ましいはずですよ。長時間労働やサービス残業を改善するとともに、せめて勤務中に気兼ねなく背伸びで

きる職場環境であってほしいと思います。

思い当たる人は 専門外来の受診を

金沢医科大学病院では毎週木曜日に私が診療する慢性筋疲労の専門外来を設けています。頸肩腕障害はもとより、職業性腰痛、むち打ち症、ストレス関連性といわれる慢性不定愁訴、慢性疲労症候群などを診療対象としています。問診や独自の触診で重症度も正確に診断することができます。

医療機関を渡り歩いて、どうしても原因が分からなかったり、的外れな治療を受けて改善しなかったりした患者さんが多く訪れています。思い当たる人は受診をおすすめします。

両手を組んで、思い切り頭上に伸ばします。正面から見て、腕がまっすぐに伸びずパンタグラフ状になっていたり、横から見て、腕が耳より後ろまでこない場合は慢性筋疲労もしくは隠れ慢性筋疲労です。