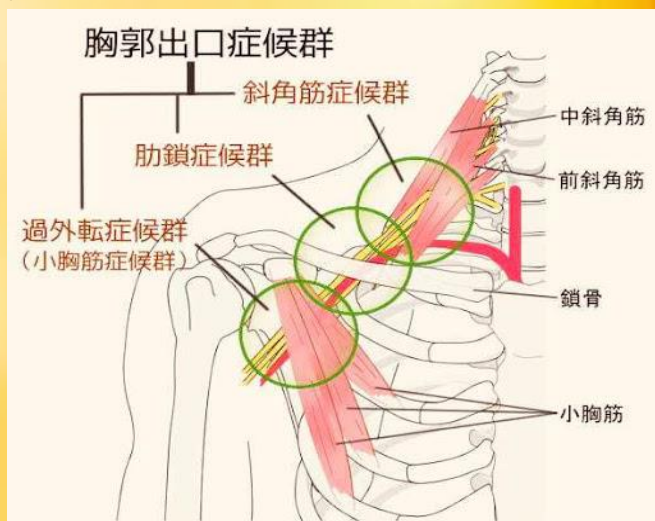


## 今回のテーマ

# 「腕のしびれ～胸郭出口症候群～」

胸郭出口症候群とは、筋肉や骨によって腕の動きを司る神経が圧迫されて起こる神経疾患のことを言います。主な症状はしびれや痛み・肩こりなどが挙げられ、肩まわりの筋肉が硬くなってしまったり、肩周囲の骨や関節が動きにくくなってしまふことで起こります。重い荷物を運ぶ仕事をする方や、野球・バレーボールといった腕を高く上げるスポーツをする選手に発症しやすい疾患です。

腕の動きを司る神経は、**前斜角筋と中斜角筋の間、肋骨と鎖骨の間、小胸筋の下**の3か所を通して腕の先へと伸びていきます。そのため、**斜角筋や小胸筋が硬くなったり、鎖骨・肋骨の動きが小さくなってしまふと、神経がその部分で圧迫されてしまふ、腕にしびれやだるさ、更には冷感・腕のむくみまで出現します。**



これらの諸症状への対策としては、**肋骨・鎖骨の動きを改善するエクササイズ**や**小胸筋・斜角筋のストレッチ**を行い、**神経の圧迫を緩和させる必要があります。**



体を横に曲げる肋骨のエクササイズ



鎖骨・小胸筋のエクササイズ



斜角筋のストレッチ

日常生活においては、重いものを持ったり、電車のつり革など長時間腕を上げることを回避することが負担の軽減につながります。