わたたしが子供のころ、全く理解できなかったことがあります。それは、裁縫などの細かい仕事を終えると祖母がよく口にした「肩が凝った」というものです。痛いとも少し違うというその感覚が理解できませんでした。しかし、その言葉を合図に祖母の背後へ回り込み、軽く握ったこぶしで肩をたたくのが当時のわたしの重要な使命でした。そうすると、心から気持ちが良いといった表情を浮かべた彼女から、感謝の言葉や、時にはお小遣いまでもらったものです。

　もちろん今では、肩凝りのつらさはよく理解せきますし、ある研究者によればこうした感覚は、特に日本人に多いといいます。なんと成年者の約3分の2に症状があり、中でも女性の割合がとても高いといわれているそうです。あるとき、米国出身の友人には肩が凝るという概念がないというのです。そして米国には、その症状に該当する単語さえないというから驚きました。

　ではなぜ、日本人の特に女性に多いのでしょうか。理由は幾つかあるようですが、一つは体系が挙げられます。頭が大きい割に首が細く、腕や胸がきゃしゃなので、均整が取れていないのが原因だそうです。さらには、低血圧や冷え性